

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang Efektivitas *Period Exercise* dan Program *Peer Support* Pada Wanita Remaja Akhir di MAN 1 Kab. Bogor yang melibatkan responden sebanyak 32 orang diantaranya yaitu:

- a. Usia seluruh responden yang terlibat dalam kegiatan penelitian yaitu sebanyak 32 orang merupakan tahap perkembangan remaja akhir
- b. Berdasarkan data riwayat kesehatan keluarga dengan dismenore didapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 17 orang (53,1%) tidak memiliki riwayat kesehatan keluarga dengan dismenore dan 15 orang (46,9%) memiliki riwayat kesehatan keluarga dengan dismenore.
- c. Diperoleh informasi bahwa pada *pre-test* nilai mean sebesar 4.13 yang artinya rata-rata nyeri yang dialami oleh responden termasuk ke dalam kategori nyeri sedang. Pada *post-test* nilai mean sebesar 1.31 yang artinya rata-rata nyeri yang dialami oleh responden termasuk ke dalam kategori nyeri ringan.
- d. Berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon* dijelaskan bahwa pada *pre-test* memiliki nilai mean nyeri sebesar 4.13 sedangkan pada *posttest* memiliki nilai mean sebesar 1.31. Nilai mean *post-test* lebih kecil daripada *pretest*. Selain itu pada didapatkan nilai *p value* sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh *period exercise* dan program *peer support* terhadap nyeri menstruasi.

V.2 Saran

Dari hasil penelitian tentang Efektivitas *Period Exercise* dan Program *Peer Support* Pada Wanita Remaja Akhir di MAN 1 Kab. Bogor, peneliti memiliki beberapa saran bagi para pembaca dan pihak lain nya, diantaranya sebagai berikut:

a. Bagi Remaja Putri Peneliti berharap agar para remaja, khusus nya remaja akhir untuk lebih aktif meningkatkan inisiatifnya dalam menggali infomasi tentang cara menurunkan skala nyeri menstruasi selain dengan metode farmakologi tetapi juga bisa dengan metode non-farmakologi seperti yang dijelaskan dari penelitian ini adalah dengan melakukan *period exercise* dan program *peer support*.

b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Peneliti memberikan saran kepada pelayanan keperawatan untuk terus meningkatkan pengetahuan mengenai metode non farmakologi dalam upaya menurunkan skala nyeri menstruasi, contohnya dengan menyarankan pasien yang mengalami *dismenore* dengan melakukan *period exercise* dan program *peer support*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas penelitian tentang Efektivitas *Period Exercise* dan Program *Peer Support* Pada Wanita Remaja Akhir ini contohnya dengan melakukan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol, atau dengan menambah variabel lain nya agar hasil penelitian dapat semakin akurat. Evaluasi juga sebaiknya dilakukan dalam waktu minimal enam bulan agar hasil penelitian lebih akurat.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti memberikan saran kepada institusi pendidikan untuk mulai mempromosikan metode non farmakologi sebagai cara agar skala nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja dapat menurun