

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Asuhan keperawatan keluarga telah diterapkan selama 3 hari melalui 3 sesi kunjungan pada empat keluarga yang masing-masing memiliki remaja putri dengan keluhan dismenore. Setiap sesi intervensi berlangsung selama 15–20 menit dengan melibatkan keluarga secara aktif, mulai dari edukasi, demonstrasi, hingga praktik mandiri pemberian endorphine massage dan kompres hangat.

Hasil identifikasi sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga belum memahami penatalaksanaan nonfarmakologis dismenore, belum pernah melakukan endorphine massage, serta belum mampu memberikan dukungan perawatan secara mandiri. Keempat remaja ini mengeluhkan nyeri haid sedang hingga berat yang memengaruhi aktivitas harian dan kenyamanan.

Setelah dilakukan intervensi, seluruh keluarga menunjukkan peningkatan kapasitas dalam memberikan perawatan, memahami langkah-langkah endorphine massage, mampu menyiapkan kompres hangat dengan benar, serta meningkatkan perilaku suportif ketika remaja mengalami nyeri. Pada keempat remaja, ditemukan penurunan intensitas nyeri secara bertahap di setiap sesi, disertai peningkatan relaksasi dan kenyamanan selama menstruasi.

Penerapan kombinasi pijat *endorphine* dan kompres hangat pada empat keluarga memberikan dampak positif signifikan, yaitu menurunnya intensitas nyeri dismenore, meningkatnya kenyamanan remaja, serta meningkatnya kemampuan, kemandirian, dan peran keluarga sebagai support system utama dalam perawatan kesehatan reproduksi remaja putri. Intervensi ini terbukti efektif dan dapat menjadi strategi yang dapat diberdayakan dalam praktik keperawatan keluarga secara berkelanjutan.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami dismenore disarankan untuk menerapkan manajemen nyeri nonfarmakologis secara mandiri, terutama pijat *endorphine* dan kompres hangat, dengan cara dan langkah yang telah diberikan selama intervensi. Terapi dapat dilakukan selama 15–20 menit untuk pijat endorfin dan 10–15 menit untuk kompres hangat, dengan frekuensi 3 kali dalam periode menstruasi atau sesuai kebutuhan. Remaja juga diharapkan mampu mengenali perubahan intensitas nyeri dan mengambil tindakan awal sebelum nyeri menjadi lebih berat agar aktivitas sehari-hari tetap optimal.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam membantu remaja selama mengalami dismenore dengan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari, seperti mempraktikkan kembali teknik *endorphine massage*, menyiapkan kompres hangat dengan benar, serta memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada remaja. Keluarga juga perlu meningkatkan kemampuan komunikasi mengenai keluhan nyeri remaja, memantau intensitas nyeri dari waktu ke waktu, dan memastikan remaja mendapatkan istirahat serta perawatan mandiri yang tepat. Dengan peran keluarga yang optimal, upaya mengurangi nyeri haid dapat berjalan lebih efektif.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat mengembangkan intervensi pijat *endorphine* dan kompres hangat sebagai bagian dari program promosi kesehatan atau konseling kesehatan reproduksi bagi remaja. Tenaga kesehatan perlu memperluas edukasi mengenai cara pelaksanaan terapi, indikasi, kontraindikasi, manfaat, serta batasan penggunaannya. Selain itu, petugas kesehatan dapat melatih keluarga dan kader mengenai teknik yang benar agar intervensi ini dapat diterapkan secara lebih luas di masyarakat, sehingga pengendalian masalah *dismenore* dapat lebih optimal.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Penerapan terapi *endorphine massage* dan kompres hangat pada remaja dengan dismenore dapat dijadikan referensi ilmiah serta bahan ajar untuk

memperkaya praktik keperawatan keluarga dan kesehatan reproduksi remaja. Hasil ini juga dapat mendukung pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti yang aplikatif dan mudah diterapkan di lingkungan rumah.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penerapan terapi ini dapat menjadi dasar penelitian lanjutan, baik dengan sampel yang lebih besar maupun dengan mengombinasikan terapi ini dengan intervensi lain seperti latihan relaksasi, aromaterapi, atau latihan fisik tertentu. Penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan menunjukkan efektivitas kombinasi terapi dalam menurunkan intensitas nyeri haid secara optimal.