

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap 52 responden mengenai efektifitas terapi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 104 Jakarta, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 52 responden rata-rata usia berusia 16 tahun, rata-rata usia *menarche* remaja putri didapatkan adalah 12 tahun dan lama menstruasi rata-rata 6 hari.
- b. Gambaran skala nyeri sebelum dilakukan *massage effleurage* didapatkan hasil yang memiliki skala nyeri haid tertinggi yaitu pada skala nyeri sedang (4-6) dengan jumlah persentase 88,5 % dan yang terendah dengan skala nyeri ringan 3 dengan persentase 11,5 % sedangkan untuk kelompok responden *abdominal stretching* didapatkan hasil yang memiliki skala nyeri haid tertinggi yaitu pada skala nyeri sedang (4-6) dengan jumlah persentase 69,2 % dan yang terendah dengan skala nyeri ringan (1-3) dengan persentase 30,8 %.
- c. Gambaran skala nyeri sesudah diberikan intervensi pada kelompok *massage effleurage* didapatkan hasil yang memiliki skala nyeri haid tertinggi yaitu pada tidak nyeri (0) dengan persentase 73,1 % dan yang terendah dengan skala nyeri ringan (1-3) dengan persentase 26,9 %, sedangkan untuk kelompok responden *abdominal stretching* didapatkan hasil yang memiliki skala nyeri haid tertinggi yaitu dengan tidak nyeri (0) dengan persentase 65,4 % dan yang terendah dengan skala nyeri ringan (1-3) dengan persentase 34,6 %.
- d. Perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* di SMA Negeri 104

Jakarta didapatkan bahwa skala nyeri dismenore sebelum dilakukan *massage effleurage* nilai $M = 5,00$, kelompok intervensi *abdominal stretching* didapatkan hasil skala nyeri dismenore sebelum dilakukan *abdominal stretching* nilai $M = 4,19$ dan sesudah dilakukan intervensi *abdominal stretching* nilai $M = 0,35$.

- e. Ada perbedaan yang signifikan antara skala intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* dan *abdominal stretching* dengan nilai $p = 0,000$
- f. *Massage effleurage* lebih efektif terhadap intensitas nyeri dismenore dibandingkan *abdominal stretching*.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa hal yang dijadikan saran atau rekomendasi yaitu:

- a. Bagi remaja
Remaja dapat menjaga pola makan, mengontrol stress, dan tingkat emosi agar siklus menstruasi teratur. Selain itu remaja perlu melakukan olahraga ringan atau melakukan *message efflurange* ketika menstruasi agar membuat otot rileks mengurangi nyeri haid.
- b. Bagi institusi pendidikan
Dapat dipublikasi pada akademis, dapat dijadikan informasi kepada siswi yang mengalami dismenore serta selalu meningkatkan penelitian-penelitian di bidang kesehatan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri haid pada wanita khususnya remaja seperti, usia, usia *manarche*, olahraga, status gizi, tingkat stress dan juga faktor keturunan peneliti selanjutnya dapat / perlu meneliti variabel tersebut untuk mengembangkan faktor lain yang mempengaruhi nyeri haid. Peneliti selanjutnya hendaknya juga dapat membandingkan teknik *abdominal streching* dengan terapi lain yang masuk kedalam terapi non farmakologi dengan melakukan gerakan ringan seperti terapi relaksasi nafas dalam, terapi musik, terapi senam *dysmenorhe* dan juga terapi komplementer lainnya.