

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian *heat therapy* dengan menggunakan bantal elektrik pada siswi smp negeri 30 kota padang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan *heat therapy* dengan menggunakan bantal elektrik pada siswi SMP Negeri 30 Kota Padang adalah 4,95 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 6.
2. Rata-rata nyeri pada remaja putri sesudah diberikan *heat therapy* dengan menggunakan bantal elektrik pada siswi SMP Negeri 30 Kota Padang 3,56 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 5.
3. Adanya pengaruh pemberian *heat therapy* dengan menggunakan bantal elektrik pada remaja putri di SMP Negeri 30 Kota Padang dimana nilai $p=0,000$ ($0,000<0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian *heat therapy* dengan menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan skor nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 30 Kota Padang, maka terdapat beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Siswi di SMP Negeri 30 Kota Padang

Penelitian ini diharapkan bisa Disarankan kepada SMP Negeri 30 Kota Padang dapat menyediakan layanan pemberian *heat therapy* bagi remaja putri yang mengalami dismenore saat berada di sekolah, melalui pemanfaatan ruang UKS serta menjalin koordinasi dengan tim Palang Merah Remaja (PMR) sekolah dalam pelaksanaan intervensi tersebut

2. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi institusi tempat penelitian, serta mendorong kerja sama dengan pelayanan kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya penanganan dismenore dengan *heat therapy* menggunakan bantal elektrik. Tujuannya agar siswi dan warga sekolah di SMP Negeri 30 Kota Padang lebih sadar dan memahami tentang nyeri dismenore pada remaja putri.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu rujukan dalam melaksanakan intervensi non farmakologi sebagai alternatif penanganan dengan pemberian *heat therapy* menggunakan bantal elektrik khususnya menangani wanita yang merasakan nyeri dismenore.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam memperluas atau membandingkan hasil penelitian yang

berhubungan dengan menstruasi pada remaja, Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain *quasi experiment* dengan kelompok kontrol, agar hasil penelitian lebih valid dan dapat dibandingkan secara langsung antara kelompok yang mendapat intervensi dan yang tidak. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas pengaruh *heat therapy* terhadap nyeri dismenore.

