

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *herbal compress ball* terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer pada mahasiswi UKM Bela diri Universitas Jenderal Soedirman, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik usia partisipan memiliki median usia 20 tahun pada kelompok kontrol dan 19 tahun pada kelompok kontrol. Mayoritas usia menarche partisipan yaitu usia 13 tahun. Pada penelitian ini 4 partisipan (20%) pada kelompok intervensi dan 6 partisipan (30%) pada kelompok kontrol memiliki siklus menstruasi <21 hari. Mayoritas partisipan 16 partisipan (80%) kelompok intervensi dan 13 partisipan (65%) pada kelompok kontrol mengalami siklus menstruasi normal yaitu 21 – 35 hari dan 1 partisipan (5%) pada kelompok kontrol mengalami siklus menstruasi >35 hari.
2. Terdapat perbedaan skala nyeri dismenorea primer pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *herbal compress ball* pada kelompok intervensi.
3. Terdapat perbedaan skala nyeri dismenorea primer sesudah pemberian *herbal compress ball* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian *herbal compres ball* terhadap skala nyeri dismenorea primer pada mahasiswi UKM bela diri Universitas Jenderal Soedirman. adapun saran dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Bagi Ilmu Keperawatan
Perlu adanya peningkatan pelayanan pada kesehatan reproduksi dengan memberikan informasi dan edukasi mengenai manajemen non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea primer salah satunya dengan *herbal compress ball*.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk manajemen non-farmakologi terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian ini dengan melakukan pengukuran skala nyeri setiap 10 menit sekali untuk melihat lama durasi efektif penggunaan *herbal compress ball*. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor risiko yang memengaruhi dismenorea primer seperti tingkat stres dan berat badan.

