

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *herbal compress ball* terhadap penurunan skala nyeri dismenore 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 dismenore primer pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *herbal compress ball* pada kelompok intervensi.
3. Terdapat perbedaan skala nyeri dismenore primer sesudah pemberian *herbal compress ball* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian *herbal compress ball* terhadap skala nyeri dismenore 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 dismenore 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 dismenore 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 dismenoreia primer seperti tingkat stres dan berat badan.

