

BAB 5

PENUTUP

Pada bab ini disajikan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kompres hangat terhadap intensitas dismenorea pada santriwati (15–18 tahun) di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap intensitas dismenorea pada santriwati di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah. Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami dismenorea pada kategori sedang, sedangkan setelah diberikan kompres hangat menggunakan bantal pemanas elektrik, sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kategori ringan bahkan tidak nyeri. Dengan demikian, kompres hangat dapat dijadikan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, murah, dan efektif untuk membantu mengurangi intensitas dismenorea pada remaja putri.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja Santriwati

Santriwati diimbau agar mampu menerapkan kompres hangat sebagai salah satu cara terapi non-obat yang praktis, aman, serta dapat dilakukan secara mandiri guna mengurangi nyeri haid. Selain itu, santriwati juga dianjurkan membiasakan gaya hidup sehat, misalnya dengan mencukupi

waktu istirahat, mengasupan makanan bernutrisi, serta melakukan aktivitas fisik ringan untuk membantu mengurangi keluhan dismenorea.

5.2.2 Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren diimbau untuk menyelenggarakan sosialisasi terkait kesehatan reproduksi usia remaja, khususnya penanganan dismenorea secara nonfarmakologis. Pondok juga dapat menyediakan fasilitas sederhana, seperti bantal pemanas elektrik atau alat kompres hangat, sehingga santriwati dapat memperoleh penanganan awal ketika mengalami nyeri haid.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengencarkan penyuluhan serta promosi kesehatan terkait penatalaksanaan dismenorea secara nonfarmakologis melalui penyuluhan, pendidikan kesehatan, maupun demonstrasi penggunaan kompres hangat, sehingga remaja memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi nyeri haid secara mandiri.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dari studi ini diharapkan mampu menambah rujukan akademis di bidang ilmu keperawatan maternitas, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi dismenorea pada remaja, serta menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan studi ini dengan menggunakan keterlibatan ukuran sampel yang lebih luas, melibatkan kelompok kontrol, serta menyandingkan efektivitas kompres hangat terhadap terapi nonfarmakologis lainnya, seperti senam dismenorea, teknik relaksasi, aromaterapi, atau kombinasi beberapa intervensi sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

