

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian berjudul “Efektivitas Bantal Elektrik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2024” pada bulan Juli 2024 dengan jumlah 30 remaja responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan tingkat *dismenore* yang signifikan pada remaja putri asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dibuktikan dengan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya terdapat efektivitas kompres hangat elektrik terhadap nyeri *deminore*.
2. Derajat *dismenore* pada remaja putri asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelum diberikan kompres hangat elektrik mayoritas mengalami nyeri sedang yakni 17 responden (56,7%).
3. Derajat *disminore* pada remaja putri asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta setelah diberikan kompres hangat elektrik mayoritas responden mengalami tidak nyeri sebanyak yaitu sebanyak 23 responden (76,7%).

B. Saran

Dari hasil penelitian, maka penulis memberikan saran yaitu:

1. Bagi Instuisi Unjaya

Diharapkan menjadi acuan dan pedoman atau referensi dalam memberikan informasi kepada mahasiswa dan untuk menambah wawasan pengetahuan dalam berpikir ilmiah dan dipakai dalam perencanaan maupun pengembangan program pencegahan dan pengendalian *dismenore*.

2. Bagi Mahasiswa

Agar siap menghadapi dismenore primer, siswa harus mampu memperluas pemahaman mereka tentang dampak pengobatan kompres hangat elektrik terhadap tingkat keparahan dismenore. Hal ini khususnya berlaku bagi remaja putri. Pilihan sederhana yang mungkin sangat membantu bagi remaja putri adalah penggunaan kompres hangat elektrik untuk mencegah ketidaknyamanan saat menstruasi. Dengan meningkatkan kesadaran remaja putri tentang kemanjuran kompres hangat elektrik dan mendorong mereka untuk menerapkan temuan penelitian secara mandiri, kita dapat berharap untuk meringankan dan menghindari ketidaknyamanan saat menstruasi.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya dianjurkan dapat memperbanyak responden, memperluas wilayah penelitian dan dapat membandingkan dengan metode lain. Diharapkan peneliti mendapatkan pengetahuan maupun pengalaman dalam pengaplikasian ilmu dari kuliah untuk kedepannya terutama terkait *disminore*.