

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan paparan diatas mengenai efektifitas akupresur dan puding kelor jagung manis terhadap PMS pada remaja putri di Prodi Kebidanan Karawang dapat disimpulkan sebagai berikut;

- 1) Rata-rata skor gejala PMS pada kelompok intervensi 1 sebelum dilakukan perlakuan adalah 34,89 dan sesudah diberikan akupresur dan puding kelor jagung manis skor PMS menjadi 20,50 sehingga penurunan skor PMS mencapai 14,39.
- 2) Rata-rata skor gejala PMS kelompok intervensi 2 sebelum dilakukan perlakuan adalah 31,36 dan sesudah diberikan puding kelor jagung manis skor PMS menjadi 25,82 sehingga penurunan skor PMS mencapai 5,54.
- 3) Terdapat hubungan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi 1 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$)
- 4) Terdapat perbedaan nilai pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi 2 dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$)
- 5) Terdapat perbedaan nilai pengukuran gejala PMS sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi 1 dan intervensi 2 dimana dengan nilai p sebesar 0,010 ($p < 0,05$) yang artinya pemberian akupresur dan puding kelor jagung manis pada kelompok intervensi 1 terbukti lebih efektif menurunkan skor PMS dibandingkan pada kelompok intervensi 2 yang hanya diberikan puding kelor jagung manis saja.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan Yang Menjadi Tempat Penelitian

Institusi pendidikan membuat layanan penanganan PMS di institusi pendidikan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang bekerjasama dengan Puskesmas setempat dalam menerapkan terapi komplementer khususnya akupresur dan pemanfaatan tanaman kelor serta adanya program edukasi PMS secara terjadwal melalui program HIMA ke remaja di tingkatan SMP dan SMA di wilayah Kabupaten Karawang.

5.2.2 Bagi Profesi bidan

Disarankan bagi profesi bidan untuk meningkatkan layanan asuhan pada remaja putri dalam deteksi dini gejala PMS melalui skrining/penilaian gejala PMS pada tingkat SMP dan SMA serta melakukan upaya promotif, preventif dan tindakan kolaboratif untuk kasus berat.

5.2.3 Bagi Peneliti lain

Mengingat adanya beberapa keterbatasan dari peneliti selama proses penelitian, sehingga peneliti yang ingin mengembangkan penelitian ini, disarankan periode pengamatan dan pemberian perlakuan dilakukan minimal 3 siklus dengan sampel yang lebih besar agar hasilnya dapat lebih meningkatkan kemampuan penelitian dalam mendeteksi efek yang sebenarnya dari variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat (respon), serta untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas.