

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada mengenai pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala Dismenore primer di SMAN Banjaran Kabupaten Bandung, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Skala dismenore primer pada siswi sebelum (*pre-test*) diberikan tindakan *Massage Effleurage* disertai edukasi menggunakan *leaflet* sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang (79,3%) dan nyeri berat (20,7%). Namun, sesudah (*post-test*) diberikan intervensi, terjadi penurunan skala nyeri yang sangat signifikan, di mana mayoritas siswi mengalami nyeri ringan (60,3%), sebagian besar lainnya sudah tidak merasakan nyeri (25,9%), dan hanya sebagian kecil yang tersisa pada kategori nyeri sedang (13,8%), serta tidak ada lagi siswi yang mengalami nyeri berat (0%).
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala dismenore primer pada siswi. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang menunjukkan bahwa seluruh siswi (100%) mengalami penurunan intensitas nyeri haid (*negative ranks*) dengan nilai *Z-score* sebesar -6,915 dan nilai signifikansi (*p-value*) <0,001.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat menerapkan teknik *Massage Effleurage* secara mandiri sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi Dismenore primer. Edukasi lebih lanjut mengenai teknik yang benar dan konsistensi penerapan sangat dianjurkan.

5.2.2. Bagi Sekolah

Sekolah, khususnya unit kesehatan sekolah (UKS), dapat mengintegrasikan edukasi dan pelatihan teknik *Massage Effleurage* dalam program kesehatan reproduksi remaja. Hal ini dapat membantu siswi dalam mengelola Dismenore dan meningkatkan kualitas hidup mereka di sekolah.

5.2.3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mempromosikan *Massage Effleurage* sebagai intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam penanganan Dismenore primer. Edukasi dan demonstrasi teknik ini dapat diberikan kepada remaja putri dan orang tua.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kompleks, untuk memperkuat bukti ilmiah. Selain itu, penelitian dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas *Massage Effleurage*, seperti kombinasi dengan terapi non-farmakologis lainnya (misalnya, aromaterapi atau kompres hangat).