

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh endorphine massage terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di SMA N 1 Talang Padang Tahun 2020 maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik berdasarkan usia didapatkan mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 11 orang (69%). Berdasarkan usia menarche didapatkan mayoritas usia menarche responden berusia 12 tahun sebanyak 8 orang (50%). Dan berdasarkan Responden berdasarkan lama nya nyeri adalah mayoritas selama 1 hari sebanyak 7 orang (44%).
2. Hasil analisis data didapatkan mean tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi endorphine massage adalah 2,63 dengan standar deviasi 0,885.
3. Hasil analisis data didapatkan mean tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi endorphine massage adalah 1,44 dengan standar deviasi 0,964.
4. Hasil uji analisis menggunakan paired t-test didapatkan data bahwa nilai sig. (2 tailed) untuk tingkat disminore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,000 dengan  $\alpha = 0,05$  . hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada

pengaruh terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA N 1 Talang Padang.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka saran yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi SMA N 1 Talang Padang

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu cara untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 1 Talang Padang. Oleh karena itu, instansi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah khususnya pada remaja putri yang mengalami disminore.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan untuk menambah referensi dalam bidang kesehatan reproduksi wanita dan sebagai bahan bacaan di perpustakaan serta sarana untuk menambah pengetahuan bagi dosenmaupun peserta didik khususnya di lingkungan Jurusan Kebidanan Tanjungkarang.

### 3. Bagi Remaja Putri

Remaja perlu menerapkn *endorphine massage* pada saat mengalami disminore, dan memberitahu informasi dan mengajarkan *endorphine masssage* pada temannya yang mengalami disminore.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk memperdalam pengetahuan tentang pengaruh *endorphine massage*

terhadap penurunan nyeri haid dan semoga dapat diteruskan dan dikembangkan lagi oleh peneliti lain tentang terapan farmakologis untuk menurunkan nyeri haid.