

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *counter pressure* terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri dismenore sebelum pemberian *counter pressure* pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 diketahui sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 36 orang (80,0%), dengan rerata skor NRS 4,31.
2. Intensitas nyeri dismenore sesudah pemberian *counter pressure* pada siswi di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 diketahui sebagian besar menurun menjadi kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 34 orang (75,6%), dengan rerata skor NRS 2,89.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan *counter pressure*. Dengan demikian, *counter pressure* efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun 2026 (Uji Wilcoxon Signed Rank Test, $p = 0,000$; $p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran

Pihak sekolah, khususnya melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS), diharapkan dapat mengenalkan dan menerapkan teknik *counter pressure* sebagai salah satu upaya penanganan awal nyeri dismenore bagi siswi, misalnya melalui pelatihan singkat atau sosialisasi kepada guru pembina UKS dan kader kesehatan sekolah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat di wilayah kerja terkait, diharapkan dapat memberikan edukasi secara berkelanjutan mengenai teknik *counter pressure* kepada remaja putri sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam manajemen nyeri dismenore, sehingga siswi memiliki alternatif penanganan mandiri yang aman dan mudah dilakukan.

3. Bagi Siswi

Siswi diharapkan dapat menerapkan teknik *counter pressure* secara mandiri saat mengalami nyeri dismenore, serta tidak ragu untuk berkonsultasi dengan guru UKS atau tenaga kesehatan apabila nyeri yang dirasakan tidak berkurang atau semakin memberat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, menyertakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding, serta meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi intensitas nyeri dismenore, seperti aktivitas fisik, status gizi, tingkat stres, maupun riwayat dismenore pada keluarga, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif bagi pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan reproduksi remaja.