

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Responden penelitian ini mayoritas berusia 19 tahun, usia *menarche* 12 tahun, dan lama menstruasi 2-7 hari dengan mayoritas responden mengalami intensitas *dismenore* sebelum perlakuan adalah intensitas sedang dan setelah perlakuan menjadi intensitas ringan.
2. Sebagian besar intensitas *dismenore* sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi berada dalam kategori nyeri sedang, sebagian besar intensitas *dismenore* setelah diberikan perlakuan menjadi kategori nyeri ringan.
3. Sebagian besar intensitas *dismenore* sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol berada dalam kategori nyeri sedang. sebagian besar intensitas *dismenore* setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol masih berada dalam kategori nyeri sedang.
4. Ada pengaruh signifikan *endorphin massage* terhadap intensitas *dismenore* pada mahasiswi jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan *endorphin massage* dapat menjadi salah satu teknik non-farmakologi/terapi alternatif yang dapat diterapkan untuk mengurangi intensitas *dismenore*.

2. Bagi Jurusan Keperawatan

Standar Operasional Prosedur *endorphin massage* diharapkan menjadi perhatian dalam kurikulum jurusan keperawatan sebagai bahan pembelajaran pada mata kuliah keperawatan maternitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan *endorphin massage* sebagai terapi non farmakologi dengan melakukan *massage* dan dikombinasikan dengan terapi lain misalnya aromaterapi untuk membandingkan apakah dapat lebih efektif menurunkan intensitas *dismenore*.