

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *Pengaruh Counterpressure massage* terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol bersifat homogen, dengan sebagian besar memiliki lama menstruasi dalam rentang normal, status gizi normal, tingkat stres rendah, serta memiliki riwayat dismenore dalam keluarga., belum pernah mendapatkan edukasi terkait teknik *Counterpressure massage*, serta mengalami nyeri haid (dismenore primer) dengan intensitas nyeri pada kategori ringan hingga sedang sebelum intervensi dilakukan.
2. Terdapat penurunan rerata intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen di SMAN 2 Bantul, yaitu dari rerata skor *pretest* 5,90 dengan standar deviasi 1,090 menjadi *posttest* 2,50 dengan standar deviasi 0,905.
3. Terdapat penurunan rerata intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol, yaitu dari rerata skor *pretest* 5,70 dengan standar deviasi 1,030 menjadi *posttest* 4,70 dengan standar deviasi 1,022, namun penurunan ini tidak bermakna secara statistik.

4. Terdapat perbedaan rerata intensitas nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *Counterpressure massage* pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan adanya pengaruh intervensi terhadap penurunan nyeri dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi kayu manis pada kelompok kontrol, yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).
6. Terdapat perbedaan rerata intensitas nyeri yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi, yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima dan *Counterpressure massage* terbukti lebih efektif dibandingkan aromaterapi kayu manis dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan *Counterpressure massage* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi mandiri yang aman, murah, dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri haid. Teknik ini tidak memerlukan pelatihan khusus, sehingga remaja putri cukup diberikan edukasi dan panduan sederhana agar mampu melakukannya secara mandiri sebagai upaya pengelolaan nyeri haid non-farmakologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan (SMAN 2 Bantul)

Diharapkan sekolah dapat mengambil peran aktif dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait manajemen nyeri haid non-farmakologis. SMAN 2 Bantul diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan sederhana mengenai teknik *Counterpressure massage* dalam kegiatan ekstrakurikuler, kelas keterampilan hidup, atau program kesehatan sekolah lainnya guna meningkatkan kemandirian siswi dalam mengelola dismenore.

3. Bagi Puskesmas Wilayah Kerja SMAN 2 Bantul

Diharapkan puskesmas sebagai mitra strategis sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan penyuluhan dan pelatihan rutin tentang manajemen nyeri haid, termasuk teknik *Counterpressure massage*. Pelatihan dapat diberikan melalui program UKS atau kegiatan posyandu remaja, sehingga siswi mendapat edukasi langsung dari tenaga kesehatan yang kompeten.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan melakukan pengembangan lebih lanjut mengenai pengaruh *Counterpressure massage* terhadap nyeri haid, dengan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta mempertimbangkan penggunaan alat ukur nyeri lainnya yang lebih objektif. Selain itu, peneliti juga dapat mengeksplorasi faktor lain yang berpotensi memengaruhi intensitas nyeri haid seperti asupan makanan, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi psikologis remaja putri.