

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid remaja putri SMA Negeri 1 Bayat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Rerata usia responden 16,31 dengan rerata usia menarche 12,38, rerata lama menstruasi 7,19 hari. Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur, indeks massa tubuh normal, kebiasaan olahraga yang belum rutin, dan durasi tidur yang belum optimal
2. Rerata skala nyeri haid sebelum pemberian kompres hangat adalah 4,38 dan menurun menjadi 2,06 setelah intervensi, yang menunjukkan adanya penurunan nyeri haid.
3. Kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran yang bersifat opsional dan dapat dilaksanakan, yaitu:

1. Bagi Siswa  
Siswa disarankan untuk menerapkan kompres hangat secara mandiri saat mengalami nyeri haid
2. Bagi sekolah  
Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada siswi, khususnya mengenai penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis, salah satunya dengan penerapan kompres hangat sebagai upaya sederhana, aman dan terjangkau yang dapat dilakukan secara mandiri.
3. Profesi keperawatan  
Tenaga kesehatan, khususnya perawat dapat menjadikan kompres hangat sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menangani nyeri haid pada remaja putri.
4. Peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol atau membandingkan dengan intervensi nonfarmakologis lain.