BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan tingkat *dismenore* siswi di SMP negeri 1 sungai penuh tahun 2024 kepada 36 orang responden yang diberikan terapi SEFT, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Didapatkan rerata sebelum terapi SEFT intervensi pertama, adalah 6,47, dengan standar deviasi 1,594.
2. Didapatkan rerata sesudah terapi SEFT adalah 1,06, dengan standar deviasi 1,120.
3. Terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

B. SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya tentang masalah-masalah yang ada di lapangan serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sama diharapkan untuk jumlah sampel yang lebih besar serta adanya kelompok kontrol (tanpa terapi

Spiritual Emotional Freedom Technique) digunakan serta berpatokan pada usia menarche dan diharapkan menggunakan sampel SMA usia antara 16-17 tahun yang sudah matang dan haid teratur agar hasil penelitian lebih representative

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi penurunan tingkat dismenore bagi mahasiswa kebidanan khususnya di Universitas Alifah Padang.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak sekolah khususnya tim yang bertanggung jawab atas program UKS untuk mendukung kesehatan siswi dengan menyediakan program yang membantu mengatasi *dismenore*, seperti pelatihan terapi SEFT (*Simple Emotional Freedom Technique*) untuk Pembina UKS Sehingga dapat membantu memberikan pengobatan alternative bagi siswi sekolah. Terapi SEFT dipilih sebagai alternatif terapi non-farmakologis, sekolah juga dapat mengadakan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala untuk meningkatkan pemahaman siswi mengenai menstruasi dan cara mengelola nyeri.