

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025” kepada 35 orang sampel, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Didapatkan rata – rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan susu Kedelai adalah 5,74 dengan standar deviasi 1,120 di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.
2. Didapatkan rata – rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan susu Kedelai adalah 2,17 dengan standar deviasi 1,200 di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.
3. Ada Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025 dengan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti dapat merekomendasikan beberapa saran :

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Disarankan agar institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, dapat memasukkan informasi mengenai terapi non-farmakologis seperti pemberian susu kedelai sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri haid

ke dalam materi pembelajaran, guna memperkaya wawasan mahasiswa dalam pendekatan terapi alami.

## **2. Bagi Instansi/Lahan Penelitian**

Disarankan agar pihak sekolah atau instansi terkait menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program kesehatan remaja, khususnya dalam pemberian edukasi dan dukungan konsumsi susu kedelai sebagai metode pengurangan nyeri haid pada siswi.

## **3. Bagi Responden/Masyarakat**

Diharapkan para remaja putri dan masyarakat luas dapat mempertimbangkan penggunaan susu kedelai sebagai salah satu bentuk penanganan nyeri haid secara alami dan non-farmakologis, serta mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **4. Bagi Praktisi dan Pelayan Kesehatan**

Disarankan agar tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan edukasi serta menyediakan alternatif terapi non-farmakologi yang aman, sederhana, dan mudah dijangkau, seperti konsumsi susu kedelai, dalam menangani nyeri haid pada remaja putri.

— 2024 —