

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswi kelas 1 SMA Muhammadiyah 1 Surabaya sebelum diberikan kompres hangat mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan intensitas nyeri sedang.
2. Sebagian besar siswi kelas 1 SMA Muhammadiyah 1 Surabaya setelah diberikan Kompres hangat mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan intensitas nyeri ringan.
3. Ada Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi kelas 1 SMA Muhammadiyah 1 Surabaya.

6.2 Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain untuk lebih sempurna dalam bidang penelitian yang sama diharapkan pula jumlah responden dapat lebih banyak lagi dan waktu yang digunakan lebih panjang, agar hasil yang didapat semakin signifikan. Selain pengukuran skala nyeri juga perlu ditambah dengan *pengukuran denyut nadi, respiratory rate, tekanan darah dan tingkat kecemasan* masing-masing responden.

2. Bagi Siswi SMA

Meningkatkan pengetahuan siswi tentang manfaat kompres hangat dalam mengatasi nyeri menstruasi (*dismenore*). Dengan melakukan kompres hangat 20-30 menit secara tepat sehingga dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*).

3. Bagi Responden

Mengingat stimulasi kulit perut dibagian bawah dengan pemberian kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi maka sebaiknya dapat digunakan sebagai alternatif tindakan non farmakologis dalam menurunkan nyeri.

4. Bagi Keperawatan

Mengembangkan tindakan mandiri perawat dalam mengatasi nyeri khususnya dalam asuhan keperawatan pada wanita atau remaja putri yang *dismenoro*e.