

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada siswa di SMP N 1 Srumbung Magelang.
2. Dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenore* dari nyeri sedang ke tingkat nyeri ringan dengan menggunakan terapi relaksasi pada siswi di SMP N 1 Srumbung Magelang.
3. Terdapat tingkat nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang yaitu nyeri sedang yang dikur menggunakan skala nyeri *Numeric Ranting Scale* (NRS) dengan skor 1-10.
4. Terdapat perbedaan tingkat nyeri *dismenore* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami penurunan tingkat nyeri dari tingkat nyeri sedang ke nyeri ringan setelah di berikan terapi relaksasi, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami tingkat nyeri *dismenore* tetap.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan serta keterbatasan penelitian maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi siswi SMP N 1 Srumbung

Bagi siswi SMP N 1 Srumbung Magelang diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi untuk mengurangi nyeri *dismenore* saat menstruasi dengan baik dan benar.

2. Bagi SMP N 1 Srumbung

Bagi petugas UKS diharapkan untuk dapat mempelajari cara penanganan nyeri *dismenore* secara non-farmakologi seperti terapi relaksasi sehingga dapat memngaplikasikan disaat ada siswi yang mengalami nyeri *dismenore* dan memerlukan penanganan di UKS.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya agar mengembangkan cara lain yang digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri *dismenore* dengan cara non-farmakologis.