

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada akhir bulan Januari – awal bulan februari 2025 tentang “Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Islam Harapan Ibu Jakarta” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Hasil menunjukkan bahwa intensitas nyeri secara konsisten berkurang setelah intervensi.
- 2) Penurunan intervensi nyeri signifikan dari penelitian pre<post. Jika *p-value* < 0,05, maka perubahan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Bagi Insitusi / SMA**

- 1) Sekolah dapat mengadakan penyuluhan atau seminar mengenai kesehatan reproduksi, termasuk manajemen nyeri menstruasi dengan metode non-farmakologis seperti relaksasi nafas dalam dan kompres hangat.
- 2) Sekolah dapat menyediakan UKS yang dilengkapi dengan kompres hangat yang bisa digunakan oleh siswi yang mengalami nyeri menstruasi.

##### **5.2.2. Bagi Siswi**

- 1) Siswi dapat melakukan latihan relaksasi nafas dalam secara teratur,

terutama menjelang dan saat menstruasi, untuk membantu mengurangi ketegangan otot, serta menenangkan sistem saraf yang dapat meredakan nyeri dismenore.

- 2) Siswi dapat menggunakan kompres hangat di area perut bawah selama 15- 20 menit dapat membantu meningkatkan aliran darah dan mengurangi kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri.
- 3) Jika nyeri cukup parah, siswi dapat mengombinasikan relaksasi nafas dalam dan kompres hangat untuk mendapatkan efek yang lebih maksimal dalam mengurangi nyeri dismenore.

### **5.2.3. Bagi Peneliti**

- 1) Melakukan Penelitian dengan Sampel yang Lebih Besar Untuk meningkatkan validitas, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar.
- 2) Sebaiknya penelitian melakukan peneliti Efek Jangka Panjang dari Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dilakukan dalam beberapa siklus menstruasi untuk mengetahui apakah efek dari kedua intervensi ini tetap konsisten dalam jangka panjang atau hanya bersifat sementara.
- 3) Hari siklus tidak mempengaruhi hasil, namun ada perbedaan yang signifikan, maka ini menjadi temuan yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.