

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pemberian teknik relaksasi otot progresif pada remaja di SMP N 6 Babelan Bekasi, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi (3,00) dan setelah perlakuan (1,13) . Pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (3,00) dan setelah diberikan perlakuan (2,80).
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri haid (*dismenore*) dengan hasil uji Mann Whitney dengan *p value* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah menggunakan uji Wilcoxon dengan *p value* 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dimana kelompok intervensi yang diberi perlakuan lebih berpengaruh terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.

## 5.2 Saran

### 1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi mahasiswa untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif.

### 2) Bagi Institut Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dan dijadikan sebagai salah satu pilihan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman membaca bagi peneliti selanjutnya dalam menerapkan ilmu yang sudah diperoleh, khususnya di bidang metode penelitian mengenai teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.

