

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.

5.1 Kesimpulan

1. Seluruhnya responden di MTsN 3 Jombang mengalami nyeri sedang pada kompres hangat sebanyak 10 responden (55,5%) dan kompres dingin sebanyak 12 responden (66,6%) sebelum diberikan kompres hangat dan kompres dingin.
2. Hampir setengahnya responden di MTsN 3 Jombang tidak mengalami nyeri sebanyak 2 responden (11,1%) sesudah diberikan kompres hangat, hampir setengahnya responden di MTsN 3 Jombang tidak mengalami nyeri sebanyak 6 responden (33,3 %) sesudah diberikan kompres dingin.
3. Ada Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap disminore di MTsN 3 Jombang yang dibuktikan dengan nilai $P(0,00) < \alpha(0,05)$, sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini terjadi karena kompres dingin memberikan perasaan rileks dan tenang sehingga rasa nyeri dapat diminimalisir.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi responden

Diharapkan untuk dapat mengaplikasikan kompres hangat dan kompres dingin untuk dapat meringankan nyeri disminore yang dialami sehingga nyeri yang dialami dapat berkurang dan responden tidak hanya

menggantungkan pada obat-obatan farmakologis dalam menurunkan rasa nyeri yang dialaminya.

5.2.2 Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja dapat meningkatkan pengetahuan yang mereka miliki tentang cara penanganan nonfarmakologi sehingga responden dapat mengurangi nyeri yang dirasakan meskipun tanpa menggunakan obat-obatan farmakologi.

5.2.3 Bagi Tempat Penelitian (MTsN 3 Jombang)

Diharapkan bagi petugas UKS Sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan pada responden tentang bagaimana cara mengurangi nyeri yang dirasakan sehingga penanganan nyeri yang dirasakan siswa dapat tertarik dengan baik ketika mereka di UKS.

5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk lebih mengaktifkan kader kesehatan dalam berpartisipasi pada kegiatan promosi kesehatan, terutama dalam penanganan nyeri disminorea pada remaja dengan menggunakan terapi selain medis seperti menggunakan kompres hangat dan kompres dingin sehingga penanganan yang diberikan dapat lebih berkualitas serta terapi atau penanganan dilakukan dengan tindakan yang lebih tepat.