

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan terhadap 33 responden mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan uji univariat, hasil penelitian gambaran karakteristik responden yang dilakukan pada 33 responden didapatkan hasil untuk karakteristik suku responden presentase sebanyak 69,7%, karakteristik usia responden presentase sebanyak 63,6%, karakteristik usia *menarche* responden presentase sebanyak 66,7%, dan karakteristik lama menstruasi responden didapatkan presentase sebanyak 66,7%.
- b. Berdasarkan gambaran distribusi frekuensi level nyeri haid *pre test* didapatkan hasil yang memiliki level nyeri haid terbanyak yaitu pada level nyeri haid 4 dengan jumlah presentase sebanyak 45,5% dan yang terendah yaitu pada level nyeri haid 3 dan 6 dengan jumlah presentase sebanyak 6,1%.
- c. Berdasarkan gambaran distribusi frekuensi level nyeri haid *post test* yang memiliki level nyeri haid terbanyak yaitu pada level nyeri haid 3 dengan jumlah presentase sebanyak 45,5% dan yang terendah yaitu pada level nyeri haid 1 dan 4 dengan jumlah presentase sebanyak 6,1%.
- d. Berdasarkan uji bivariat, didapatkan hasil *P value* = 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai *P value* < 0,05 atau H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMA Ruhul Bayan Cisauk Tangerang.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi adalah :

a. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat meningkatkan upaya sosialisasi terapi relaksasi otot progresif terutama untuk remaja putri yang mengalami nyeri haid disekolah dengan mudah, murah, efisien dan tanpa ada efek samping. Serta UKS dapat memberikan penyuluhan dan menempel poster terkait relaksasi otot progresif yang dijadikan sebagai salah satu program sekolah.

b. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat secara mandiri melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk upaya mengurangi rasa nyeri dan salah satu upaya untuk manajemen stres.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas, Klinik dan lain-lain)

1) Diharapkan dapat menggalakkan program terapi non-farmakologi dengan cara yang mudah dilakukan dan tanpa efek samping untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, sehingga tidak perlu mengkonsumsi obat pereda nyeri.

2) Penelitian ini dapat dijadikan sumber pemberian informasi kesehatan berupa pendidikan kesehatan mengenai metode terapi nyeri non-farmakologi bagi remaja putri yang mengalami nyeri.

d. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat meningkatkan layanan jurnal sehingga mahasiswa dapat mengakses jurnal terkait dengan mudah untuk penelitian. Dan meningkatkan sumber informasi kesehatan kepada para remaja putri khususnya terkait kesehatan reproduksi dengan masalah nyeri menstruasi (dismenore) dengan melakukan terapi teknik relaksasi otot progresif melalui sosialisasi kunjungan aktif ke sekolah dan masyarakat.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Penelitian ini akan lebih baik bila menggunakan responden dengan kelompok kontrol sehingga dapat dibandingkan hasil antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.
- 2) Melakukan penelitian selanjutnya dengan tanpa obat pereda nyeri untuk memastikan apakah nyerinya betul-betul berkurang karena relaksasi otot progresif (bukan bias dari obat warung pereda nyeri).

