

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak adanya perbedaan penggunaan ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang tahun 2021 diuraikan sebagai berikut :

1. Rata- rata skala nyeri haid sebelum menggunakan ikat pinggang kompres hangat pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang adalah 4,83 dan sesudah menggunakan ikat pinggang kompres hangat menjadi 3,22
2. Rata-rata skala nyeri haid sebelum menggunakan ikat pinggang kompres dingin pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang adalah 4,56 dan sesudah menggunakan ikat pinggang kompres dingin menjadi 2,5
3. Adanya pengaruh perbedaan penggunaan ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang, namun tidak signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan diatas, saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan dan masukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Poltekkes Tanjungkarang

Institusi dapat meningkatkan layanan baik dengan memperbanyak koleksi buku ter-update dan jurnal ilmiah yang berkaitan dengan penanganan dismenore secara nonfarmakologis.

2. Bagi SMPN 1 Tanjung Bintang

Remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang dapat mengaplikasikan atau menerapkan serta mensosialisasikan mengenai kompres hangat dan kompres dingin yang efektif membantu meredakan dismenore.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan membandingkan variabel lain yang dapat menangani dismenore secara nonfarmakologis seperti relaksasi nafas, pijat oksitosin, senam dismenore dan lain-lain.