

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi sebelum intervensi, baik kelompok Dyrset maupun relaksasi napas dalam, berada pada kategori sedang hingga berat, dengan mayoritas responden mengalami nyeri berat pada kelompok relaksasi napas dalam.
2. Setelah diberikan intervensi, baik penggunaan Dyrset maupun teknik relaksasi napas dalam, terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi. Penurunan nyeri lebih besar terjadi pada kelompok Dyrset, di mana sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang, dan tidak ada yang mengalami nyeri berat.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas penggunaan Dyrset dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri dismenore, di mana Dyrset terbukti lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan teknik relaksasi napas dalam.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi atau Remaja dengan Dismenore:
Disarankan menggunakan Dyrset sebagai pilihan utama untuk mengurangi nyeri haid, karena lebih efektif dan praktis. Teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi alternatif atau pelengkap, terutama saat kompres panas tidak memungkinkan.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidik:
Perlu meningkatkan edukasi tentang pilihan intervensi nonfarmakologis untuk dismenore, dengan mempertimbangkan kenyamanan dan preferensi individu.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya:
Dianjurkan meneliti kombinasi penggunaan Dyrset dan teknik relaksasi napas dalam, serta memperluas penelitian pada populasi dan waktu yang lebih bervariasi.