

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab IV maka didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Subjek I (Nn. Y)

Lama penurunan intensitas nyeri dismenorea selama 5 jam, sebelum melakukan upaya pendidikan kesehatan maka intensitas nyeri menjadi nyeri sedang dengan skala nyeri 4. Sedangkan lama penurunan intensitas nyeri dismenorea selama 4 jam, setelah melakukan upaya pendidikan kesehatan maka intensitas nyeri menjadi nyeri sedang dengan skala nyeri 4. Semua upaya yang terdiri dari senam dismenorea, teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat dan posisi *knee chest* dilakukan oleh subjek I dengan baik, adapun upaya yang banyak dilakukan sesudah diberikan pendidikan kesehatan saat dismenorea adalah kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam.

2. Subjek II (Nn. R)

Lama penurunan intensitas nyeri dismenorea selama 4,5 jam, sebelum melakukan upaya pendidikan kesehatan maka intensitas nyeri menjadi nyeri sedang dengan skala nyeri 5. Sedangkan lama penurunan intensitas nyeri dismenorea selama 3,5 jam, setelah melakukan upaya pendidikan kesehatan maka intensitas nyeri menjadi nyeri sedang dengan skala nyeri 4. Semua upaya yang terdiri dari senam dismenorea, teknik relaksasi nafas dalam,

kompres hangat dan posisi *knee chest* dilakukan oleh subjek II dengan sangat baik, adapun upaya yang banyak dilakukan sesudah diberikan pendidikan kesehatan saat dismenorea adalah kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam.

Sehingga dengan adanya pemberian pendidikan kesehatan, maka terjadi penurunan intensitas nyeri dismenorea primer secara bertahap yang dipengaruhi oleh upaya-upaya yang telah dilakukan seperti senam dismenorea, teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat dan posisi *knee chest* yang menjadi metode alternatif untuk mengatasi nyeri haid yang baik tanpa efek samping.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

1. Subjek I (Nn. Y)

- a. Bagi subjek I diharapkan lebih bersemangat dan tekun dalam melakukan upaya yang sudah diberikan agar mengalami penurunan yang sangat optimal.
- b. Memeriksa keadaan nyeri dismenorea primer ke pelayanan kesehatan apabila terjadi nyeri yang sangat berat

2. Subjek II (Nn. R)

- a. Bagi subjek II diharapkan saat menjelang menstruasi untuk mengantisipasi terjadinya nyeri haid apabila tidak dapat dihindari, maka harus mengupayakan untuk berolahraga dengan menggunakan teknik senam dismenorea serta saat nyeri haid berlangsung diupayakan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam, teknik

posisi *knee chest*, dan kompres hangat dilakukan secara berulang untuk meminimalisir nyeri haid.

- b. Memeriksa keadaan nyeri dismenorea primer ke pelayanan kesehatan apabila terjadi nyeri yang sangat berat

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti mengenai hubungan efektifitas penurunan intensitas nyeri pada penderita dismenorea sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.