

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pemberian terapi *hot pack* terhadap penurunan skala nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Boyolangu Tulungagung dapat disimpulkan :

1. Skala nyeri *dysmenorrhea* kelompok perlakuan sebelum dilakukan pemberian terapi *hot pack* pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Boyolangu Tulungagung memiliki skala nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki skala nyeri ringan.
2. Skala nyeri *dysmenorrhea* kelompok perlakuan sesudah dilakukan pemberian terapi *hot pack* pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Boyolangu Tulungagung berubah menjaadi skala nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol tetap berada pada skala nyeri ringan.
3. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat pengaruh pemberian terapi *hot pack* pada remaja putri saat mengalami *dysmenorrhea* dan terdapat perbedaan skala nyeri sesudah pemberian terapi *hot pack* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## 5.2 Saran

### 1. Responden

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menerapkan pemberian terapi *hot pack* ketika mengalami *dysmenorrhea*.

### 2. Institusi Tempat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan di Unit Kesehatan Sekolah dalam memberikan pelayanan terhadap siswi yang sedang mengalami *dysmenorrhea*.

### 3. Institusi Pendidikan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi di perpustakaan sebagai bahan kajian tentang penurunan skala nyeri non-farmakologis yang akan datang dengan responden yang banyak.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini belum diteliti tentang faktor penyebab terjadinya *dysmenorrhea* salah satunya faktor makanan (makanan pedas), diharapkan saran dari peneliti dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya.