

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 68 responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang tahun 2017 pada mahasiswi yang mengalami nyeri dismenorea, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Skala nyeri dismenorea sebelum dilakukan kompres hangat di dapat responden mengalami nyeri sedang sebanyak 66,2%, nyeri berat 29,4%, dan nyeri ringan 4,4%..
2. Skala nyeri dismenorea sesudah dilakukan kompres hangat mengalami penurunan dengan skala nyeri ringan sebanyak 52,9%, nyeri sedang sebanyak 29,4%, tidak nyeri sebanyak 14,7%, dan nyeri berat sebanyak 2,9%.
3. Didapat hasil intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres hangat  $p=0,000$ . Karena  $\alpha < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea.

## **B. Saran**

### 1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan bagi UKS, dapat meningkatkan pengobatan non farmakologis penanganan dismenorea yaitu dengan menggunakan kompres hangat

### 2. Bagi mahasiswi

Diharapkan mahasiswi mampu melakukan kompres hangat secara teratur saat nyeri dismenorea dengan prosedur yang tepat.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan kompres hangat tidak hanya menurunkan nyeri dismenorea, tetapi bisa digunakan pada bagian tubuh yang mengalami inflamasi atau oedema, Ketegangan otot, dan nyeri punggung bagian bawah.