

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan penelitian dengan judul “Efektivitas Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMAN Situraja” dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas relaksasi progresif terhadap skala nyeri dismenore pada remaja di SMAN Situraja dan dapat disimpulkan:

1. Nilai skala nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi relaksasi progresif yaitu kurang dari setengahnya mengalami nyeri dismenore dengan kategori sedang dan kurang dari setengahnya pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi mengalami nyeri dismenorea dengan kategori sedang.
2. Nilai skala nyeri dismenore pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi yaitu kurang dari setengahnya mengalami nyeri ringan, sedangkan nilai skala nyeri kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi yaitu kurang dari setengahnya mengalami nyeri sedang.
3. Perbedaan nilai skala nyeri sebelum dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen yang kurang dari setengahnya mengalami nyeri sedang mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi

relaksasi progresif. Sedangkan nilai skala nyeri sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol kurang dari setengahnya mengalami nyeri sedang yang artinya tidak terjadi penurunan sebelum dan setelah intervensi.

4. Ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Relaksasi progresif lebih efektif pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

6.2. Saran

Berdasarkan dari hasil analisa pada pembahasan dan kesimpulan pada penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran :

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri di SMAN Situaaja dapat menggunakan teknik relaksasi progresif ini sebagai teknik untuk meredakan nyeri yang dialami saat menstruasi, sehingga mengurangi ketidakhadiran sekolah akibat dismenore dan nyeri menstruasi.

2. Bagi Institusi

Diharapkan agar dapat memberikan informasi dan latihan kepada mahasiswi tentang pemanfaatan relaksasi progresif sebagai salah satu upaya untuk mengurangi skala nyeri dismenore di Universitas Bhakti Kencana.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan untuk data dasar dan mengembangkan penelitian dua kelompok dengan intervensi yang berbeda selain itu penggunaan waktu yang lebih lama dalam melakukan intervensi relaksasi progresif untuk mengurangi nyeri haid lebih terlihat dan perbedaan serta hasilnya lebih signifikan.