

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mayoritas nyeri haid responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah nyeri sedang sebanyak 15 siswi (26,3%).
2. Mayoritas nyeri haid responden sesudah diberikan relaksasi nafas dalam adalah nyeri ringan sebanyak 6 siswi (31,6%).
3. Hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ berarti $p<\alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong.

B. Saran

1. Bagi remaja
Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi nyeri haid dan meningkatkan keterampilan melakukan relaksasi nafas dalam
2. Bagi profesi
Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk meningkatkan asuhan kesehatan reproduksi wanita terkait dalam penanganan nyeri haid
3. Bagi pengembangan peneliti selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti lainnya agar meneliti variabel atau karakteristik lainnya yang berhubungan dengan nyeri haid.