

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

1. Kejadian nyeri haid *pre* kompres pada remaja putri di dusun Pendowo, Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 19 orang (83,4%).
2. Kejadian nyeri haid *post* kompres pada remaja putri di dusun Pendowo, Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas mengalami nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 16 orang (53,3%).
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri di Dusun Pendowo, Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (t_{hitung} : 14,228 $>$ t_{tabel} : 2,045) dan $p.value <$ taraf signifikan ($0,000 < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi remaja putri di Dusun Pendowo, Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta disarankan dapat menggunakan kompres hangat apabila mengalami rasa nyeri saat haid.
2. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan di RB Sumirah di Dusun Pendowo, Pendowoharjo Sewon bantul Yogyakarta disarankan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi bidan dalam menangani intensitas *dismenorea* pada remaja putri dengan cara melakukan kompres hangat.
3. Bagi mahasiswa Kebidanan di STIKES A.YANI disarankan menambah wawasan tentang nyeri haid dan solusi yang tepat untuk mengatasi nyeri haid

salah satunya dengan menggunakan kompres hangat sehingga dapat diaplikasikan kepada pasien yang mengalami keluhan tersebut.

4. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dapat melakukan penelitian lebih lanjut seperti membandingkan pemberian perlakuan menggunakan kompres hangat dengan teknik non farmakologi yang lainnya atau mengembangkan penelitian selanjutnya dengan memberikan perlakuan yang lain seperti pemberian terapi musik Mozart, *guided imagery*, distraksi, relaksasi napas dalam, *massage* dan pijat *refleksi* (*accupresure*).

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA