

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri menstruasi primer remaja putri sebelum pemberian kompres hangat yaitu dengan skor median 5, skor minimum 3 dan skor maksimum 6.
2. Intensitas nyeri menstruasi primer remaja putri sesudah pemberian kompres hangat yaitu dengan skor median 2, skor minimum 1 dan skor maksimum 4.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

B. Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya

Dianjurkan agar penelitian ke depan dapat menambahkan kelompok kontrol guna memperoleh pembandingan yang valid, sehingga efektivitas kompres hangat bisa dibandingkan dengan metode nonfarmakologis lainnya. Disarankan pula untuk menggunakan alat ukur yang lebih objektif dalam menilai nyeri, agar hasil yang diperoleh lebih akurat.

2. Untuk institusi kesehatan

Kompres hangat dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pelayanan kesehatan tradisional dan komplementer, terutama dalam menangani nyeri haid primer.

3. Untuk remaja

Remaja, khususnya perempuan, diharapkan dapat menjadikan kompres

sebagai salah satu alternatif non-obat dalam mengurangi nyeri menstruasi yang mereka alami.