

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Siswi Di SMP 34 Padang**”, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Diketahui Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada siswi di SMP 34 Padang adalah 5,33.
2. Diketahui Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* setelah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada siswi di SMP 34 Padang adalah 2,87.
3. Terdapat Pengaruh sebelum dan setelah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap intensitas skala nyeri *dismenore* siswi di SMP 34 Padang Tahun 2023.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *dismenore* yang menjadi salah satu penanganan non farmakologi pada nyeri haid siswi tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya dalam bentuk multivariat..

2. Bagi STIKes ALIFAH Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang kejadian *dismenore* dan salah satu penanganan non farmakologi *dismenore* yaitu terapi relaksasi otot progresif.

3. Bagi SMP 34 Padang

Diharapkan kepada SMP 34 Padang untuk lebih mengoptimalkan UKS dalam upaya menurunkan skala nyeri haid (*dismenore*) dan siswi bisa mendapatkan informasi kesehatan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif serta melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan dalam melakukan sosialisasi tentang nyeri haid.

