

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus penerapan terapi kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada Nn. E yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan pada Nn.E mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan. Hasil dari penelitian tersebut sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan oleh peneliti yaitu menurunnya keluhan nyeri, meningkatnya kemampuan menuntaskan aktivitas, ekspresi meringis menjadi menurun, sikap gelisah menjadi menurun, kesulitan tidur menjadi menurun.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi sehingga nantinya berguna dalam menerapkan terapi kompres hangat sesuai dengan standar operasional prosedur.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan data dalam melakukan pengembangan penelitian selanjutnya tentang terapi yang dapat digunakan untuk pasien dengan nyeri haid (*dismenore primer*).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan 2 buah hot *water bag* agar pengompresan lebih efektif dan menghemat waktu.