**BAB V**

**PENUTUP**

**5.1 Kesimpulan**

Pada penelitian ini tingkat nyeri disminorea pada setiap subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan terapi relaksasi autogenik berbeda-beda. Peneliti membagi penelitian menjadi dua tahap penelitian dalam dua siklus menstruasi. Pada tahap penelitian pertama pada subjek (Nn. S) tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah melakukan terapi kompres hangat pada hari pertama sebesar 4 menjadi 3, hari kedua 5 menjadi 4. Sedangkan pada subjek (Nn. F ) tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah melakukan terapi kompres hangat pada hari pertama sebesar 5 menjadi 4, hari kedua 5 menjadi 3. Penelitian tahap kedua pada siklus kedua mestruasi, subjek (Nn. S) tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi autogenik pada hari pertama sebesar 4 tetap menjadi 4, hari kedua 4 tetap menjadi 4. Sedangkan pada subjek (Nn. F) tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi autogenik pada hari pertama sebesar 5 tetap menjadi 5, hari kedua 4 menjadi 3.

Menurut hasil observasi penelitian pada subjek (Nn. S) sebelum dan sesudah melakukan terapi kompres hangat dan relaksasi autogenik dapat diketahui rata-rata tingkat nyeri disminorea yang sebelumnya 4,5 menjadi 3,5 (kompres hangat) dan 4 tetap menjadi 4 (relaksasi autogenik). Sedangkan berdasarkan hasil observasi penelitian pada subjek (Nn. F) sebelum dan sesudah melakukan terapi kompres hangat dan terapi relaksasi autogenik dapat diketahui rata-rata tingkat nyeri disminorea yang sebelumnya 5 menjadi 3,5 (kompres hangat) dan 4,5 menjadi 4 (relaksasi autogenik).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari kedua tindakan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat lebih berhasil atau berpengaruh daripada terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat nyeri disminorea. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan hasil dari kedua terapi dalam menurunkan intensitas nyeri disminorea dimungkinkan karena subjek saat mengikuti terapi khususnya terapi relaksasi autogenik masih belum dapat berkonsentrasi (fokus) dan tenang sehingga individu tidak dapat merasakan stimulus yang seharusnya dapat membantu dalam menurunkan nyeri khususnya pada nyeri disminorea. Selain itu dimungkinkan peneliti yang belum menggali psikologis subjek juga dapat menjadikan faktor penghambt dalam menurunkan intensitas nyeri disminorea dikarenakan tingkat psikologis setiap orang yang berbeda-beda.

**5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulanyang telah diuraikan diatas, maka bagi peneliti selanjutnya dapat meneruskan atau mengembangkan penelitian ini dengan syarat orang (peneliti) tersebut dapat memahami subjek baik dari psikologisnya dan memiliki pegalaman dalam menerapkan terapi kompres hangat maupun terapi relaksasi autogenik sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.