

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar siswi SMP Askhabul Kahfi yang menjadi responden berusia 15 tahun sejumlah 13 orang dan dilakukan intervensi selama 15 menit.
2. Gambaran saturasi oksigen sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam di SMP Askhabul Kahfi diperoleh dengan nilai mean sebesar 96,67 dan standar deviasi 0,767 dengan nilai maksimum sebesar 98 % dan nilai minimum sebesar 96 %. Sedangkan saturasi oksigen sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam mengalami peningkatan dengan nilai mean sebesar 99,06 dan standar deviasi sebesar 0,639 dengan nilai maksimum sebesar 100 % dan nilai minimum sebesar 98 %.
3. Adanya efektifitas yang signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen remaja *dysmenorrhea* SMP Askhabul Kahfi.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Hendaknya masyarakat mengetahui Teknik terapi relaksasi nafas dalam ini adalah intervensi non farmakologi untuk meningkatkan saturasi oksigen sebagaimana tujuannya agar setiap individu merasa rileks dan tenang.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini institusi dapat mengetahui gambaran peningkatan saturasi oksigen pada remaja *dysmenorrhea* dan institusi dapat mengontrol untuk dilakukan intervensi pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya peneliti selanjutnya lebih selektif dalam menentukan sampel penelitian untuk meningkatkan ketepatan hasil penelitian dengan menentukan seleksi dalam menentukan sampel dan kriteria yang lebih spesifik terutama untuk siswa yang memiliki derajat *dysmenorrheaberat*.

