

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “*Gambaran Koping Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Saat Mengalami Dysmenorrhea Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang*” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang mengalami *dysmenorrhea* rata-rata berusia 19,59 tahun, usia termuda 18 tahun dan usia tertua 23 tahun.
2. Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang sebagian besar mengalami *dysmenorrhea* yang agak mengganggu, yaitu 63 mahasiswi dan sebagian kecil mahasiswi mengalami nyeri tak tertahankan yaitu sebanyak 8 mahasiswi.
3. Koping *dysmenorrhea* dengan cara farmakologi yang dilakukan oleh mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengatasi *dysmenorrhea* dengan meminum obat anti nyeri dari obat obat warung, yaitu sebanyak 12 mahasiswi meminum Feminax dan ada 12 mahasiswi yang meminum Asam Mefenamat dari obat nyeri resep dokter.
4. Koping *dysmenorrhea* dengan cara non farmakologi yang dilakukan oleh mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang sebagian besar menggunakan teknik menarik napas dalam untuk mengurangi *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 129 mahasiswi.

B. Saran

1. Bagi remaja

Remaja dapat lebih menjaga kesehatan, tindakan ini sebagai alternatif yang dapat dilakukan saat nyeri menstruasi dirasakan untuk membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan mampu bekerjasama dengan dinas pendidikan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri dalam hal reproduksi dan penanganannya yang dilakukan oleh perawat tidak hanya dengan cara farmakologi tetapi juga menerapkan cara non farmakologi sehingga dapat meningkatkan mutu tenaga kesehatan dalam menangani masalah nyeri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti diharapkan lebih bisa mengontrol faktor-faktor risiko, seperti faktor psikis dan lama siklus menstruasi serta dapat mengaplikasikan perlakuan yang lain seperti mendengarkan musik, hypnosis dan relaksasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui intervensi mana yang lebih efektif.

