-
-
www.lib.umtas.ac.id

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Simpulan yang dapat ditarik dari hasil *literature review* ini dari 10 artikel jurnal menyatakan bahwa kompres air hangat dapat menurunkan *dismenore* pada remaja karena kompres air hangat merupakan tindakan untuk memberikan rasa hangat dalam memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri dan mencegah spasme otot.

Kompres air hangat ini akan efektif bila dilakukan dengan cara mengisi kantung karet atau botol kaca dengan air hangat bersuhu 45-50°C selama 15-30 menit diletakan pada bagian perut,simfisis pubis dan pada bagian yang terasa sakit.

B. Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

   Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sumber informasi tambahan dalam pelaksanaan catur darma perguruan tinggi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

2. Bagi institusi Pelayanan Kesehatan

   Diharapkan institusi pelayanan kesehatan serta tenaga kesehatan dapat meningkatkan pendidikan kesehatan tentang pemberian terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri dismenore.

Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya 2022
-
-

-
-
www.lib.umtas.ac.id

3. Bagi propesi Perawat

   Perawat hendaknya memberikan pendidikan kesehatan terkait terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri dismenore.

4. Bagi Remaja

   Remaja mendapatkan informasi tentang bagaimana cara menangani nyeri dismenore dengan menggunakan terapi non farmakologi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan teori tentang terapi non farmakologi kompres air hangat untuk menurunkan nyeri dismenore sebagai dasar penelitian selanjutnya agar meneliti faktor lain yang berhubungan dengan dismenore.

Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya 2022
-
-