

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan skripsi mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi dismenore, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh dalam mengurangi dismenore primer, namun keberhasilan teknik relaksasi tergantung pada kondisi lingkungan dan perasaan saat dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Lingkungan yang tidak kondusif dan perasaan cemas atau stres menyebabkan kegagalan teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi dismenore.
2. Berbagai metode teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan dalam pengelolaan dismenore, teknik ini juga dapat dikombinasikan dengan terapi lain, seperti musik atau kompres hangat, untuk meningkatkan efektivitasnya.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Skripsi ini berimplikasi pada pendekatan dan pelaksanaan asuhan nonfarmakologi pada wanita yang mengalami dismenore oleh tenaga kesehatan terutama bidan. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi non farmakologi yang dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Intervensi ini efektif diberikan pada wanita yang mengalami dismenore yang nantinya akan berdampak dalam peningkatan produktivitas.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Dengan studi literatur ini, diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian eksperimental, seperti menggunakan desain *Quasi-eksperiment* maupun *Randomized Controlled Trial* (RCT), guna memperoleh bukti empiris yang lebih kuat terkait efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri.
2. Diharapkan dapat menambah informasi bagi institusi pendidikan sebagai upaya pengembangan pembelajaran mengenai teknik relaksasi otot progresif mengurangi dismenore primer dan memberikan wawasan bagi pembaca terkait teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi dismenore primer.
3. Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan kepada tenaga kesehatan terutama bidan sebagai bahan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada remaja sampai dewasa terkait teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi dismenore primer.
4. Diharapkan dapat membantu meningkatkan peran serta masyarakat khususnya suami, keluarga ataupun sahabat dari perempuan terkait pentingnya teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi dismenore primer, sehingga perempuan yang mengalami dismenore primer dapat melakukan aktivitas sehari-hari.