

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi *endorphine massage* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas adalah 5,24.
- b. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sesudah diberikan terapi *endorphine massage* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas adalah 2,53.
- c. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi kompres hangat pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas 5,24.
- d. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sesudah diberikan terapi kompres hangat pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas 2,47.
- e. Terdapat pengaruh *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). *Endorphine massage*

dan kompres hangat efektif terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian mengenai efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas adalah sebagai berikut :

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu mengenai efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan atau Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat disajikan sebagai sumber data dan informasi atau referensi dalam melakukan penelitian yang sama bagi mahasiswa keperawatan dan dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan tentang efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan ada peneliti selanjutnya yang melanjutkan atau memodifikasi penelitian tentang efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore*.