

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan hasil, bahwa obat gosok dan kompres hangat memiliki efek menurunkan derajat nyeri dysmenorrhea. Tidak ada perbedaan efektivitas yang bermakna antara kompres hangat dengan obat gosok terhadap derajat nyeri dysmenorrhea.

#### B. Saran

Sesuai dengan hasil dan pembahasan penelitian perbandingan efektivitas kompres hangat dan obat gosok terhadap derajat nyeri dysmenorrhea, disarankan;

1. Bagi wanita yang dysmenorrhea dapat menggunakan kompres hangat atau obat gosok sebagai terapi alternative untuk menurunkan nyeri haidnya.
2. Bagi klinisi dan penyuluh kesehatan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam hal;
  - a. Menambah informasi tentang perbandingan efektivitas kompres hangat dengan obat gosok terhadap derajat nyeri dysmenorrhea.
  - b. Melakukan promosi dan edukasi kepada masyarakat tentang terapi alternative untuk mengurangi nyeri haid
3. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai dysmenorrhea, mengingat insidensinya cukup tinggi, terutama tentang hal-hal yang mempengaruhi dan mengurangi munculnya dysmenorrhea.