

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap mahasiswi PSIK angkatan 2007 FK UMY, terdapat beberapa tujuan penelitian seperti yang dikemukakan pada BAB I, untuk menjawab tujuan tersebut maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan intervensi pada mahasiswi angkatan 2007 Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yakni nyeri sedang sebanyak 19 orang (63,3%), dan nyeri ringan sebanyak 4 orang (13,3%).
2. Tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan intervensi pada mahasiswi angkatan 2007 Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yakni nyeri ringan sebanyak 16 orang (53,3%), dan nyeri berat terkontrol 3 orang (10,0%).
3. Tidak terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi awal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperiment, berarti menunjukkan kondisi awal kelompok kontrol dan eksperiment sebelum diintervensi adalah sama ($P=0,153$), sedangkan setelah dilakukan intervensi terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperiment ($P=0,041$).

4. Ada pengaruh yang bermakna teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap nyeri menstruasi yakni dengan nilai signifikansi $P=0,000$ ($P<0,05$).

B. Saran

1. Bagi profesi keperawatan diharapkan bisa mengaplikasikan serta menginformasikan mengenai teknik relaksai nafas dalam dan mendengarkan ayat Al - Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi.
2. Bagi institusi diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi tentang penanganan nyeri dengan teknik relaksai nafas dalam dan mendengarkan ayat Al - Qur'an.
3. Bagi para wanita terutama mahasiswi keperawatan yang mengalami nyeri menstruasi diharapkan bisa mengaplikasikan teknik relaksai nafas dalam dan mendengarkan ayat Al - Qur'an saat mengalami nyeri menstruasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik relaksasi lain.

C. Kekuatan dan kelemahan penelitian

1. Kekuatan pada penelitian ini adalah menggunakan rancangan *Quasy-experiment* yang digunakan yaitu *pre-post test design with control group* sehingga mempunyai ketelitian tinggi dan bisa membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kolompok kontrol.

2. Kelemahan dan kekurangan pada penelitian ini adalah tidak semua responden diambil pada hari pertama menstruasi, melainkan ada responden yang datanya diambil pada hari ke-dua menstruasi