

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dikampus Universitas Widya Nusantara terkait dengan pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir dikampus Universitas Widya Nusantara dapat disimpulkan bahwa :

1. Telah teridentifikasi skala nyeri mahasiswi tingkat akhir di kampus Universitas Widya Nusantara dan didapatkan nyeri yang dirasakan setiap responden berbeda-beda tingkat nyeri yang dirasakan.
2. Sebagian besar mahasiswi tingkat akhir sudah diberikan terapi relaksasi benson dan didapatkan hasil penurunan nyeri dari setiap responden yaitu : 9 responden sudah tidak merasakan nyeri dengan persentase 64,3 % dan 4 responden mengalami nyeri ringan dengan persentase 28,6 %.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi tingkat akhir dikampus Universitas Widya Nusantara.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Menyertakan referensi tentang dampak terapi relaksasi Benson dalam menurunkan ketidaknyamanan menstruasi (dismenore) akan membantu mahasiswa dan peneliti lain menciptakan lebih banyak perawatan non-farmakologis yang dapat membantu gadis remaja mengatasi menstruasi mereka.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Dapat menggunakan terapi non farmakologi ini untuk menurunkan nyeri menstruasi yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa menimbulkan efek samping.

##### **3. Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswi Universitas Widya Nusantara hasil penelitian ini sangat

bermanfaat karna dapat menambah pengetahuan dan informasi yang dapat berguna terkait pemberian terapi relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri haid.