

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri dikarenakan terapi murottal Al-Qur'an dapat menghasilkan hormon endorfin alami sehingga akan menimbulkan perasaan rileks dan tenang. Tujuannya untuk mengetahui adakah pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap nyeri dismenorea. Persiapan alat yang digunakan untuk terapi yaitu lembar *informed consent*, lembar observasi, alat yang digunakan sebagai terapi (*mp3 player, handphone, speaker music, earphone*) dengan intensitas volume suara medium, intensitas suara 50 desibel, frekuensi 15-20 Hz, durasi pemberian terapi 15-60 menit dan diusahakan berada dalam ruangan yang aman dan nyaman.

Salah satu indikasi responden yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an seperti beragama Islam, remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea primer, berusia 17-20 tahun, siklus menstruasi normal (21-35 hari), lama menstruasi 3-7 hari, dapat diajak komunikasi, tidak memiliki kelainan pada menstruasi dan belum menikah. Selain itu kontraindikasi responden yang berikan terapi murottal Al-Qur'an seperti sering mengonsumsi obat pereda nyeri haid atau jamu, sudah menikah, sedang hamil mengalami gangguan kesadaran dan hospitalisasi serta kriteria *drop out* yaitu responden yang memutuskan untuk mengonsumsi obat pereda nyeri sebelum intervensi selesai dan responden yang berhenti melakukan intervensi sebelum intervensi selesai.

B. Saran

1. Bagi Perawat/Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan muslim pada remaja putri. Selain itu, diharapkan perawat dapat menyelenggarakan pendidikan kesehatan terutama mengenai dismenorea pada remaja putri di sekolah ataupun di pesantren.

2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi para mahasiswa dalam pemberian asuhan keperawatan pada remaja putri. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan contoh bagi mahasiswa angkatan selanjutnya yang akan mengerjakan skripsi walaupun peneliti masih menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna.

3. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi remaja putri mengenai penanganan nyeri dismenorea. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengobati nyeri dismenorea.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai indikasi dan kontraindikasi responden yang diberikan terapi murottal Al-Qur’an dan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak serta menambahkan variabel-variabel lainnya. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menguji cobakan terapi murottal Al-Qur’an dengan

standar operasional prosedur (SOP) yang sudah peneliti tetapkan dan dapat mengembangkan terapi murottal Al-Qur'an dengan durasi lebih pendek misalkan hanya dalam waktu 10 menit.