

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan dengan judul gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru, menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi berjumlah 50 orang dan responden yang digunakan yaitu semua anggota populasi yang ada di desa sukaraja baru. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu Total Sampling. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja putri di desa sukaraja baru tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sebagai berikut :

1. Gambaran pengetahuan remaja putri mengenai pengertian hipnoterapi dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi di desa sukaraja baru yaitu sebagian besar dari remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 72%
2. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 72%
3. Gambaran pengetahuan remaja putri mengenai tahapan dari hipnoterapi dalam mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja Baru yaitu sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik mengenai tahapan dalam hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sebanyak 90%
4. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru yaitu sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan yang baik tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 88%

## **B. Saran**

### 1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan dapat Memberikan informasi mengenai penganan nyeri menstruasi dengan menggunakan hipnoterapi.

### 2. Bagi Peneliti

Diharapkan selanjutnya dapat dijadikan sumber data untuk melakukan penelitian lebih lanjut terutama pada variabel yang lain

### 3. Bagi responden

Diharapkan para responden dapat mempertahankan pengetahuan tentang hipnoterapi dan bisa mempelajari lebih lanjut tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan cara non farmakologi khususnya dengan hipnoterapi sehingga kalau mengalami nyeri menstruasi bisa menerapkan hipnoterapi dengan benar.

### 4. Bagi tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan mengenai hipnoterapi dalam mengatasi nyeri menstruasi.

### 5. Bagi Institusi

Diharapkan agar bergunan dapat dijadikan sumber informasi bahwa hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.