

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mempunyai pengetahuan yang baik mengenai hipnoterapi sebagai cara mengatasi nyeri menstruasi, yaitu total 59,1%. Hasil ini mencerminkan tingkat pemahaman yang positif di kalangan remaja putri terkait penggunaan hipnoterapi sebagai solusi untuk dismenorea.
2. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri Menstruasi (dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 54,5%.
3. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan yakni mayoritas mempunyai pengetahuan yang baik mengenai manfaat hipnoterapi membantu mengurangi nyeri menstruasi sebanyak 89,4%.
4. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan yakni mayoritas mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai tahapan hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 69,7%.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Harapannya adalah agar SMAN 6 Balikpapan dapat memberikan program kesehatan yang mencakup pemberian informasi tentang penanganan nyeri menstruasi (dismenorea) dengan hipnoterapi. Program ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan lebih lanjut kepada para remaja putri di sekolah tersebut mengenai alternatif penanganan yang efektif dan aman untuk mengatasi nyeri menstruasi..

### **2. Bagi Responden**

Remaja putri dari SMAN 6 Balikpapan yang menjadi responden dalam penelitian ini dapat memahami bahwa hipnoterapi dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Mereka juga bisa langsung dalam kehidupan sehari-hari dari pengetahuan tersebut. Demikian, hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu remaja putri untuk mengelola nyeri menstruasi secara lebih efektif dan mengurangi ketidaknyamanan selama periode menstruasi mereka. Proses pemahaman dan aplikasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi remaja putri.

### **3. Bagi Tenaga Kesehatan**

Harapannya adalah agar mereka mampu memberikan pendidikan kesehatan yang informatif mengenai hipnoterapi sebagai opsi terapi non-farmakologis untuk penanganan nyeri menstruasi (dismenorea). Referensi ini diharapkan dapat diintegrasikan dalam program kesehatan, baik di posyandu remaja maupun di sekolah-sekolah. Dengan adanya penyuluhan

ini, tenaga kesehatan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam kepada remaja putri mengenai manfaat dan aplikasi hipnoterapi dalam mengatasi dismenorea.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk dasar maupun pedoman dalam penerapan hipnoterapi secara langsung untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) dalam penelitian selanjutnya.