

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Jadi relaksasi otot tidak efektif dalam menurunkan gejala *Premenstrual Syndrome* didesa Karang bong Gedangan Sidoarjo

B. Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya mencari pasien yang betul-betul mempunyai banyak keluhan fisik maupun psikis dari penyakit yang mudah ditemukan dimasyarakat umum sehingga dapat dilihat secara nyata manfaat bagi penderita
2. Untuk mencapai hasil yang maksimal sebaiknya subyek melakukan relaksasi bersama-sama dalam waktu yang sama sehingga paling tidak keadaan dan situasi eksperimen dibuat sama
3. Mengingat tujuan penelitian ini hanya ingin mengetahui apakah relaksasi efektif untuk menurunkan gejala *Premenstrual Syndrome*, maka penulis menyarankan agar ada penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai relaksasi sehingga diharapkan bahwa relaksasi akan semakin mantap dipakai untuk mengatasi berbagai keluhan fisik