

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan penelitian yang sudah dilakukan dengan judul “Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Gejala *Premenstrual Syndrome* dan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Karanganom, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 16,74, usia pertama menstruasi (*menarche*) memiliki rata-rata 12,34, dan rata-rata lama menstruasi yaitu 6,77. Seluruh responden memiliki kebiasaan berolahraga yang tidak rutin, memiliki riwayat *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada menstruasi periode sebelumnya. Sedangkan hanya 62,9% yang memiliki riwayat *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dalam keluarga.
2. Sebelum diberikan intervensi senam menstruasi, seluruh responden mengalami gejala *premenstrual syndrome* dengan karakteristik yang berbeda-beda. Dan sesudah diberikan intervensi senam menstruasi sebanyak 3 kali sebelum menstruasi, terdapat penurunan gejala *premenstrual syndrome* yang signifikan pada responden. Dengan hasil 74,3% sudah tidak mengalami gejala *premenstrual syndrome* sesudah diberikan intervensi senam menstruasi.
3. Sebelum diberikan intervensi senam menstruasi skor nyeri menunjukkan nilai minimum 3 dan maksimum 8 dengan nilai rata-rata 5,80 dan standar deviasi $\pm 1,779$. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam intervensi nyeri menstruasi yang dialami responden termasuk tinggi. Sementara itu sesudah diberikan intervensi skor nyeri menunjukkan nilai minimum 0 dan maksimum 6, dengan nilai rata-rata 1,40. Dengan skor tersebut dapat diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi, nyeri yang dirasakan responden menurun, bahkan beberapa responden tidak mengalami nyeri sama sekali. Dimana hal ini menggambarkan adanya penurunan intensitas nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
4. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa senam menstruasi berpengaruh terhadap penurunan gejala *premenstrual syndrome* dan intensitas nyeri *dismenore*, dibuktikan dengan nilai signifikansi pada uji *Mc Nemar test* dan uji *Paired Sample t test* dengan hasil *p value* $< 0,05$.

5. Senam menstruasi terbukti efektif sebagai intervensi non farmakologi yang dapat mengurangi gejala *premenstrual syndrome* dan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom. Serta dapat diterapkan di sekolah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri sebelum dan selama menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Karanganom

Bagi remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom diharapkan agar lebih aktif untuk menjaga kesehatan terutama kesehatan reproduksi dengan menerapkan gaya hidup sehat dan rutin berolahraga. Yaitu dengan melakukan senam menstruasi sebelum dan selama menstruasi untuk mengurangi ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari *premenstrual syndrome* dan nyeri menstruasi atau *dismenore*.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat khususnya perawat maternitas dan komunitas untuk memberikan edukasi serta promosi kesehatan mengenai manfaat senam menstruasi sebagai upaya dalam mengurangi gangguan menstruasi pada remaja putri seperti *premenstrual syndrome* dan nyeri menstruasi atau *dismenore*.

3. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Karanganom

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimasukkan sebagai bagian dari program edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Khusunya pada pembinaan siswi-siswi melalui program UKS ataupun melalui guru bimbingan konseling terkait dengan pelaksanaan senam menstruasi sebagai intervensi non farmakologi penanganan gejala *premenstrual syndrome* dan nyeri menstruasi atau *dismenore*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan hasil penelitian ini menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh semakin valid dan bisa diterapkan secara lebih luas. Dan tidak hanya untuk remaja putri tetapi untuk semua kalangan perempuan usia produktif.