

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Teknik *Swiss ball exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Di Pondok Pesantren Tahfidzu Qur'an Ibnu Abbas Klaten maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Skala nyeri sebelum dilakukan teknik *swiss ball exercise* pada kelompok intervensi adalah tingkat nyeri sedang 16 responden (80%) dengan rata-rata 4,75 sedangkan pada kelompok kontrol tingkat nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%) dengan rata-rata 3,95.
2. Skala nyeri sesudah dilakukan perlakuan, tingkat nyeri pada kelompok intervensi menjadi nyeri ringan 13 responden (65%) dengan rata-rata 1,90. Sedangkan pada kelompok kontrol dibiarkan tanpa perlakuan menjadi tingkat nyeri ringan 10 responden (50%) dengan rata-rata 3,15.
3. Ada pengaruh teknik *swiss ball exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten dengan nilai  $t=14,565$  dan  $p\ value=0,000$  ( $p<0,05$ ) pada kelompok intervensi, dan  $t=3,387$  dan  $p\ value=0,003$  ( $p<0,05$ ) pada kelompok kontrol.

## B. Saran

### 1. Bagi Institusi Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten

Pihak institusi diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai langkah awal untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri ketika haid sehingga prestasi yang mengalami nyeri haid tidak terganggu. Untuk itu pihak sekolah bisa bekerjasama dengan perawat yang bertugas di UKS untuk membuat program untuk melakukan teknik *swiss ball exercise* pada remaja putri yang sudah mengalami nyeri haid.

### 2. Bagi Remaja

Bagi responden terutama remaja putri yang mengalami nyeri haid diharapkan dapat menangani rasa nyeri haid dengan menggunakan teknik *swiss ball exercise* di UKS dengan bantuan petugas baik sebelum maupun selama nyeri haid berlangsung.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi derajat nyeri haid seperti tingkat stres dan aktivitas fisik responden yang merupakan variabel pengganggu dalam penelitian ini dan juga dapat mengembangkan penelitian yang serupa dengan variabel yang berbeda.