

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Umur responden sebagian besar adalah 14 tahun dengan frekuensi 23 orang (48,4%), Siklus haid responden sebagian besar normal 28 hari dengan frekuensi 32 orang (50,0%), Umur menarache responden sebagian besar adalah 11 tahun dengan frekuensi 26 orang (40,6%).
2. Tingkat nyeri remaja kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan sebagian besar nyeri sedang sebanyak 19 orang (59,4%), nyeri berat sebanyak 5 orang (15,6%), nyeri ringan sebanyak 8 orang (25%).
3. Tingkat nyeri remaja kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan sebagian besar nyeri ringan sebanyak 28 orang (87,5%), dan nyeri sedang sebanyak 4 orang (12,5%).
4. Ada pengaruh senam dismenorhea terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja di muhammadiyah boarding school (MBS) pondok pesantren klaten dengan nilai signifikansi $P\text{value} = 0,000 < 0,05$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Instansi Kesehatan

Dapat dijadikan bahan belajar mengenai senam dismenorhe terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi paada remaja

2. Siswi SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS)

Remaja putri dapat menambah pengetahuan dan menanganani rasa nyeri menstruasi dengan senam dismenorhea dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan nyeri menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan judul yang sama dapat mengembangkan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti pemberian jamu atau ramuan ataupun dengan massase dengan tingkat nyeri haid dan jumlah sampel yang lebih banyak.