

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Perbedaan Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (*Cat Stretch Exercise*) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada siswi SMA Negeri 12 Bandar Lampung maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata derajat nyeri dismenore pada kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) sebelum intervensi adalah sebesar (3,97%) dan rata-rata derajat nyeri pada kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) setelah intervensi sebesar (2,40%)
2. Rata-rata derajat nyeri dismenore pada kelompok senam dismenore sebelum intervensi adalah sebesar (4,11%) dan rata-rata derajat nyeri pada kelompok senam dismenore setelah intervensi sebesar (1,40%)
3. Perbedaan efektivitas antara latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore adalah $p\ value = 0,000$. Simpulan bahwa ada perbedaan efektivitas antara latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore dalam penurunan derajat nyeri menstruasi pada siswi kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan mengingat keterbatasan peneliti dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Responden dan Masyarakat

Responden dan masyarakat terutama remaja putri diharapkan dapat melakukan senam dismenore secara mandiri agar derajat tingkat nyeri pada saat menstruasi dapat dikurangi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan mampu memberikan asuhan bagi remaja putri dengan dismenore serta dapat memberikan informasi nonfarmakologis mengenai cara efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi baik melalui penyuluhan maupun seminar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat melakukan cara nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri menstruasi agar hasil penurunan derajat desminore dapat lebih maksimal.