

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kuta Selatan dengan jumlah 30 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan senam dismenore didapatkan sebanyak 29 orang (96,7%) mengalami nyeri sedang.
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan senam dismenore sebanyak 19 orang (63,3%) mengalami nyeri sedang.
3. Menganalisis pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kuta Selatan, ditunjukkan dengan nilai *p-value* pada kolom *sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya signifikan.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kelemahan yang telah dipaparkan, adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya :

1. Bagi remaja putri

Diharapkan responden dapat menambah wawasan dan melaksanakan senam dismenore sebagai penanganan pertama saat mengalami nyeri haid (dismenore).

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang tingkat dismenore pada remaja, seperti tingkat stres, usia, dan perubahan hormon yang mempengaruhi dismenore.

3. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan literatur atau bacaan dipergustakaan sebagai bahan kajian dismenore.