

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri haid (dismenorea) remaja putri sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* yaitu dengan skor median 3, skor minimum 1, dan skor maksimum 7.
2. Tingkat nyeri haid (dismenorea) remaja putri sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* yaitu dengan skor median 1, skor minimum 0, dan skor maksimum 5.
3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan dasar bahwa *abdominal stretching exercise* memiliki manfaat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri, namun masih terdapat keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas . Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan studi lanjutan dengan skala yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti menggunakan kelompok kontrol atau metode quasi-eksperimen. Selain itu, peneliti dapat menambahkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi intensitas nyeri, seperti status hormonal, tingkat stres, pola makan, kebiasaan olahraga, serta penggunaan

analgesik. Pengamatan jangka panjang juga penting untuk mengetahui apakah manfaat *abdominal stretching exercise* bersifat jangka pendek atau dapat bertahan dalam waktu lama. Dengan demikian, hasil penelitian di masa depan akan lebih komprehensif dan aplikatif dalam konteks pelayanan kesehatan remaja.

2. Bagi puskesmas yang mewilayahi

Kepada pihak puskesmas disarankan untuk menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai bagian dari edukasi dan promosi kesehatan reproduksi di sekolah-sekolah. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui kerja sama dengan pihak sekolah dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan praktis untuk siswi. Selain itu, puskesmas dapat menyusun panduan sederhana tentang *latihan abdominal stretching exercise* saat haid dan membagikannya kepada siswi serta petugas UKS. Upaya ini bertujuan untuk membantu siswi mengelola nyeri haid secara non farmakologis.

3. Bagi siswi SMP Negeri 3 Mengwi

Berdasarkan hasil penelitian ini, *abdominal stretching exercise* terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri, terutama yang dirasakan di area perut bawah, yang umumnya dialami saat menjelang atau selama menstruasi. Oleh karena itu, diharapkan agar siswi SMP Negeri 3 Mengwi mulai membiasakan diri melakukan *abdominal stretching exercise* secara teratur, baik sebagai upaya pencegahan maupun penanganan awal terhadap nyeri haid (dismenore). Dengan penerapan yang konsisten, diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat pereda nyeri dan meningkatkan kualitas hidup selama masa menstruasi.