

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang Kapas tahun 2023 disimpulkan :

1. Hasil nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan senam dismenorea untuk mengurangi nyeri dismenorea 5,15.
2. Nilai rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan senam dismenorea 2,75.
3. Ada pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang Kapas didapatkan hasil uji statistik  $p - value$  bernilai  $0,000 < 0,05$ .

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait :

1. Bagi Akademik

Diharapkan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam penanganan nyeri haid untuk diri sendiri maupun orang lain.

## 2. Bagi Sekolah Menengah Atas

Diharapkan dapat membuka wawasan remaja putri tentang penurunan nyeri dismenorea, serta dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat melakukan secara langsung dirumah setelah diberi intervensi.

## 3. Bagi peneliti

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian tentang penanganan dalam mengatasi nyeri dismenorea.

