

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang dijelaskan sebelumnya dari penelitian yang telah diberikan pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Diketahui bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore pada remaja rata-rata mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang.
2. Diketahui bahwa skala nyeri haid setelah diberikan senam dismenore pada remaja rata-rata mengalami perbedaan dengan kategori nyeri ringan.
3. Hasil analisa dengan uji t Test didapatkan nilai 0,000 dimana nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan (α) 0,05 atau dengan signifikansi 95% dan nilai mean 4,150, standart deviasi 1,226. Pada penelitian ini nilai t hitung 15,140, maka nilai di luar daerah penerimaan H_0 , artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah diberikan intervensi yaitu senam dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.

B. Saran

1. Bagi keilmuan keperawatan

Penelitian ini akan memajukan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dan juga dapat dijadikan sebagai referensi, literatur dan perbandingan unuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan tentang manfaat senam untuk mengatasi nyeri haid.

3. Bagi responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan ilmu pengetahuan terhadap remaja yang belum mengetahui tentang senam dismenore serta dapat mempraktikkan dalam kesehariannya jika mengalami nyeri saat menstruasi.

4. Bagi institusi

Penelitian ini menjadi panduan bagi peneliti selanjutnya dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri haid, serta menambah ilmu pengetahuan mengenai perbedaan nyeri sebelum dengan setelah diberikan senam dismenore.