

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penuruna Skala Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri Remakres Blok II di Desa Klepu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan nilai median sebelum dan setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*. Nilai median yang dialami remaja putri sebelum dilakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* adalah skala 5 dengan skala minimal 1 dan maksimal 8. Dan setelah dilakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* nilai median adalah skala 3 dengan skala minimal 1 dan maksimal 5.
2. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada remaja putri dengan nyeri *dismenorea*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Diharapkan responden dapat selalu menerapkan terapi ini ketika merasakan nyeri haid, dan dapat memberikan informasi ini kepada teman sebayanya yang mungkin belum mengetahui manfaat latihan *Abdominal Stretching Exercise*.

2. Bagi keperawatan

Diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan, perawat mampu melakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*).

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih besar, serta memiliki kelompok kontrol (tidak dilakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise*). Dan diharapkan dapat mengkombinasi latihan ini dengan terapi lain jika diperlukan.