

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan penerapan senam *dismenore* dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat pasien mengalami *dismenore*. Dibuktikan dengan pasien pertama dari berat ke nyeri sedang, dan pada pasien kedua dari nyeri berat ke nyeri ringan.

B. Saran

1. Bagi Perawat di Puskesmas Sewon II

Perawat Puskesmas Sewon II diharapkan dapat mengajarkan senam *dismenore* sebagai terapi untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya senam *dismenore* ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan, sebagai tindakan mandiri perawat yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan keperawatan.

3. Bagi Remaja Putri

Remaja perlu menerapkan senam *dismenore* pada saat mengalami nyeri haid.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan responden lebih banyak tentang terapi non farmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri, misalnya dengan kompres hangat.