BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berada pada kategori remaja pertengahan yaitu usia 15,16 dan 17. Mayoritas responden dalam penelitian ini kelas XI. Sebagian besar responden menarche mayoritas usia 11 tahun.
2. Sebagian besar tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebelum melakukan *abdominal stretching exercis*e dalam kategori nyeri sedang. Sebagian besar tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta setelah melakukan *abdominal stretching exercis*e dalam kategori nyeri ringan.
3. Ada perbedaan signifikan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta setelah diberikan terapi non-farmakologi yaitu *abdominal stretching exercis*e.
4. Ada pengaruh signifikan melakukan *abdominal stretching exercis*e terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan p = 0,000.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

   Diharapkan *abdominal stretching exercis*e dapat menjadi salah satu teknik non-farmakologi dan menambah pengetahuan remaja putri dalam penanganan nyeri menstruasi kemudian mengaplikasikan agar tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan bisa berkurang dan tetap menjalani aktivitas dengan nyaman.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penambahan waktu intervensi 3 kali seminggu dalam 4 minggu tentang terapi non-farmakologis *abdominal stretching exercis*e untuk lebih efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri yang dapat dilakukan.

3. Bagi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

   Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat berkoordinasi dengan pihak UKS untuk mengaplikasikan *abdominal stretching exercis*e sebagai terapi non-farmakologis pada siswi yang mengalami nyeri *dismenore.*