

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, dapat diambil kesimpulan mengenai pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.

1. Karakteristik sebagian besar responden berada pada kategori remaja tengah dan memiliki siklus haid yang teratur.
2. Rata-rata skala nyeri haid yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, sebelum dilakukan senam dismenorea lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan senam dismenorea.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri haid sebelum dan setelah intervensi senam dismenorea, yang menunjukkan bahwa senam dismenorea efektif dalam menurunkan nyeri haid.

B. Saran

1. Bagi remaja putri

Diharapkan remaja putri dapat memanfaatkan informasi dari hasil penelitian ini dengan melakukan senam dismenorea secara rutin, tidak hanya terbatas pada satu minggu sebelum menstruasi, guna memperoleh hasil yang lebih optimal dalam mengurangi intensitas nyeri haid.

2. Bagi guru dan pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan strategi penanganan dismenorea di lingkungan sekolah. Disarankan agar sekolah menyediakan ruang yang memadai dan mendukung pelaksanaan intervensi senam dismenorea.

3. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini memberikan bukti efektivitas senam dismenorea sebagai intervensi nonfarmakologis. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi senam dismenorea dalam program promosi kesehatan remaja di sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok pembanding (kontrol) guna memperoleh hasil yang lebih kuat dan dapat dibandingkan secara objektif. Selain itu, menambahkan variabel lain seperti status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur juga penting untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi nyeri haid.