

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 87 responden mengenai pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Nilai minimum tingkat dismenorea siswi di MTS Salafiyah Depok sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching* yaitu pada skala 3 dan nilai maksimum pada skala 10 (nyeri berat). Sedangkan nilai minimum tingkat dismenorea siswi di MTS Salafiyah Depok sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching* yaitu pada skala 0 (tidak nyeri) dan nilai maksimum pada skala 4.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok dengan nilai uji *Wilcoxon*  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

### 5.2.1 Bagi Responden (Siswi di MTS Salafiyah Depok)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan *abdominal stretching* dapat diterapkan secara rutin sebagai penanganan non farmakologi pada saat dismenorea dirasakan.

### 5.2.2 Bagi Instansi Sekolah (MTS Salafiyah Depok)

Bagi Instansi Sekolah disarankan untuk memberikan kesempatan bagi para siswa/siswi untuk memperoleh pendidikan kesehatan secara luas. Pendidikan kesehatan tersebut berguna untuk kelancaran dalam proses belajar mengajar.

### 5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi sebagai pengembangan dalam bidang kesehatan khususnya keperawatan.

### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan judul dan variabel dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya. Seperti dengan kombinasi penggunaan terapi musik maupun dengan penanganan non farmakologi lainnya untuk penanganan dismenorea.