

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, sesuai dengan tujuan umum yaitu mengetahui Pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap Dismenore pada mahasiswi UNAS jurusan Kebidanan Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Rata – rata tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah pemberian *pelvic rocking exercise* pada di mahasiswi UNAS jurusan Kebidanan mengalami penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi mengalami nyeri sebesar 4.67.
- 2) Terdapat perbedaan tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah pemberian *pelvic rocking exercise* pada kelompok intervensi nilai signifikan 0,004 ( $<0.05$ ) dapat dinyatakan memiliki perbedaan skala nyeri *dysmenorrhea* sedangkan kelompok control memiliki nilai signifikan 0,06 ( $>0.05$ ) artinya tidak terdapat perubahan skala nyeri
- 3) Terdapat pengaruh pemberian *pelvic rocking exercise* terhadap *dysmenorrhea* pada di mahasiswi UNAS jurusan Kebidanan Tahun 2024 dengan *p value* 0,000.

#### 5.2 Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan dan menganalisis data yang diperoleh, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

##### 5.2.1 Bagi S1 Kebidanan Universitas Nasional

Diharapkan dapat dijadikan informasi untuk bahan pengajar atau penelitian – penelitian selanjutnya. Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta melakukan penyuluhan kepada mahasiswi mengenai dismenore

beserta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seperti faktor stress serta cara mengatasi dismenore dengan terapi non farmakologi seperti *pelvic rocking exercise* sehingga mahasiswi dapat menerapkan.

#### 5.2.2 Bagi Mahasiswi Kebidanan

Diharapkan dapat menjadi opsi bagi para remaja disaat nyeri haid dengan terapi non farmakologis yang mudah dilakukan disaat duduk atau gymball.

#### 5.2.3 Tenaga Kesehatan

Disarankan mengintegrasikan *pelvic rocking exercise* sebagai opsi gerakan sederhana yang potensial dalam pengelolaan dismenore pada remaja. Menyelenggarakan *workshop* atau pelatihan bagi tenaga kesehatan mengenai *pelvic rocking exercise* yang berpotensi mengurangi gejala dismenore.

