

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri sebelum latihan *abdominal stretching* adalah 4.58 dan setelah melakukan latihan *abdominal stretching* turun menjadi 1,46.
2. Terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) setelah melakukan latihan *abdominal stretching* dengan tingkat nyeri minimum 0 dan maksimal 2.
3. Ada Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di SMAN 3 Brebes yang dibuktikan dengan hasil uji *wilcoxon* dengan nilai $p=0.000$.

B. Saran

1. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan untuk menangani remaja dengan nyeri haid (dismenore) menggunakan teknik non farmakologis khususnya latihan *abdominal stretching*.
2. Bagi Institusi Pendidikan.
Latihan *Abdominal Stretching* dapat ditambahkan untuk informasi literature atau bacaan di perpustakaan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan penelitian mengenai latihan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid (dismenore) terhadap remaja putri.
3. Bagi Petugas Kesehatan
Penelitian ini mampu menjadi bahan informasi pada bidang keperawatan maternitas untuk menjadi pedoman pemberi layanan asuhan keperawatan pada pasien dengan nyeri haid (dismenore) menggunakan latihan *abdominal stretching*.