

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Efektifitas Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswawi dipondok pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. umur responden dalam penelitian ini yaitu umur termuda 19 tahun dan umur tertua 20 tahun. Persentase terbanyak berdasarkan prodi, berada pada prodi D3 dan D4 Analisis Kesehatan masing-masing memiliki 9 responden.
2. intensitas *dismenore* sebelum dilakukan senam *dismenore* 3 (60,0%). intensitas *dismenore* setelah dilakukan senam *dismenore* 3 (80,0%).
3. Hasil uji *Wilcoxon* untuk sebelum dan setelah perlakuan senam *dismenore* menunjukkan bahwa nilai yang signifikan ($Z = -5,17$, $P_{\text{value}} = 0,000 < 0,05$) yang artinya nilai $P_{\text{value}} < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang bermakna antara senam terhadap penurunan intensitas nyeri haid *dismenore* pada Mahasiswawi pondok pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

B. Saran

1. Responden

Senam *dismenore* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas *dismenore*. Tindakan tersebut dapat dilakukan saat sebelum nyeri haid dirasakan guna untuk membantu mengalihkan dan mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan oleh perempuan.

2. Keperawatan

Perawat juga dapat memberikan informasi mengenai kesehatan, khususnya seputar nyeri saat *dismenore* dan memberikan cara yang efektif untuk menangani *dismenore* dengan cara menerapkan terapi nonfarmakologi

yaitu senam, karena senam *dismenore* ini dapat dijadikan salah satu intervensi tindakan mandiri perawat untuk mengatasi *dismenore*. .

3. Penelitian selanjutnya

Perlu memperbanyak jumlah sampel dan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik peneliti selanjutnya harus lebih mengobservasi dan menggunakan metode dan variable yang berbeda.

