

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 29 responden mengenai pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Depok, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan suku, menunjukkan bahwa dari 29 responden, rata-rata berusia 13 tahun dan 48,3% berasal dari suku Jawa.
- b. Gambaran usia *menarche*, lama menstruasi dan keletihan remaja putri di dapatkan rata-rata usia *menarche* responden adalah 11 tahun dengan lama menstruasi rata-rata 7 hari dan tingkat keletihan rata-rata 6 (keletihan sedang).
- c. Gambaran distribusi frekuensi skala nyeri haid sebelum dilakukan intervensi *abdominal stretching* di dapatkan hasil yang memiliki skala nyeri haid terbanyak yaitu pada skala 5 dengan jumlah persentase 34,5% dan yang terendah dengan skala 1 dengan persentase 3,4 %.
- d. Gambaran distribusi frekuensi skala nyeri haid setelah dilakukan intervensi *abdominal stretching* di dapatkan hasil yang memiliki skala nyeri haid terbanyak yaitu pada skala 3 dengan jumlah persentase 34,5% dan yang terendah dengan skala 5 dengan persentase 3,4 %.
- e. Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji t dependen, didapatkan hasil P value = 0,000, menunjukkan bahwa nilai P value < 0,05 atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Depok.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa hal yang dapat di jadikan saran atau rekomendasi yaitu:

- a. Waktu penelitian lebih baik dilakukan tidak berdekatan dengan waktu liburan atau ujian sekolah.
- b. Ruangan yang digunakan baiknya memiliki matras dan kaca agar instruktur dapat mengawasi responden dalam menirukan tahap-tahap latihan *abdominal stretching* yang di ajarkan
- c. Dalam satu kali latihan, lebih baik kelompok terdiri dari 4 hingga 5 orang, sehingga kondisi menjadi lebih kondusif dan latihan lebih terfokuskan.
- d. Dalam melakukan latihan *abdominal stretching* lebih baik menggunakan instruktur secara langsung untuk meminimalkan terjadinya kesalahan yang dapat beresiko pada responden dalam latihan.

