

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rerata intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan senam dismenore pada remaja putri adalah mean 5,3 dan sesudah adalah mean 3,27 di SMKN 2 Padang
2. Ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025 ( $pvalue=0,000$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada :

1. Bagi SMK Negeri 2 Padang

Diharapkan SMK Negeri 2 Padang bekerja sama dengan pihak Puskesmas Andalas untuk memberikan informasi pada remaja mengenai manfaat terapi senam dismenore terhadap nyeri dismenore sehingga penggunaan obat farmakologi bisa dikurangi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah wawasan bagi mahasiswa dan sebagai bahan bacaan dan menambah referensi di perpustakaan Universitas Alifah.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan intervensi yang berbeda mengenai terapi lain untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore dengan cara menggunakan intervensi yang berbeda seperti kompres hangat, diet, akupuntur dan *massage*.

