BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Sebagian besar remaja putri yang mengalami Nyeri haid sebelum diberikan senam *dismenore* yaitu nyeri sedang
2. Sebagian besar remaja putri yang mengalami Nyeri haid setelah diberikan senam *dismenore* yaitu nyeri ringan.
3. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 3 palu barat.

B. Saran

1. Bagi di SMP 3 Palu

Diharapkan remaja putri jika mengalami nyeri haid dapat melakukan dan mengatasi nyeri haid dengan melakukan senam *dismenore* pada saat mengalami nyeri haid.

2. Bagi institusi Universitas Widya Nusantara

Diharapkan bagi mahasiswa dapat digunakan sebagai tambahan referensi atau pustaka serta sebagai bahan pertimbangan bagi dosen dan mahasiswa kebidanan dapat berperan lebih aktif dalam melakukan pendidikan khususnya mengenai pengabdian masyarakat atau memberikan penyuluhan terkait tentang senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan variabelnya dengan ditindaklanjuti yang masih berhubungan tentang senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.