

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Simpulan yang dapat diperoleh dari penelitian mengenai Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu yaitu terdapat Pengaruh *Cat Stretch Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palu.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi remaja

Remaja diharapkan dapat mengaplikasikan tehnik *cat stretch exercise* dalam setiap siklus menstruasi sehingga intensitas nyeri haid dapat berkurang, dengan demikian remaja tetap merasa nyaman pada saat menstruasi, konsentrasi belajar tidak terganggu, serta meningkatkan kualitas hidup remaja untuk bersekolah.

5.2.2. Bagi tempat penelitian

Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam mengatasi masalah pada remaja yang mengalami nyeri haid disekolah, serta pemanfaatan usaha kesehatan sekolah (UKS) lebih dioptimalkan bagi remaja yang mengalami nyeri haid dan peneliti berharap petugas usaha kesehatan sekolah (UKS) dapat mengaplikasikan *cat stretch exercise* pada remaja putri yang mengalami nyeri haid yang masuk keruang usaha kesehatan sekolah.

5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya jika ingin meneliti mengenai nyeri haid, perlu dilakukan penelitian tentang terapi non farmakologi lain seperti terapi musik, kompres hangat dan menggunakan skala nyeri yang lebih baik seperti *face pain scale* (FPS) serta dapat membatasi hari nyeri haid pada responden dan diukur menggunakan skala nyeri kualitatif bukan hanya kuantitatif.