

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Skala nyeri pada anak siswi SMP Negeri 20 Palu sebelum melakukan senam dismenore sebagian besar responden dengan nyeri berat.
2. Skala nyeri pada anak siswi SMP Negeri 20 Palu sesudah melakukan senam dismenore sebagian besar responden dengan nyeri ringan.
3. Ada Pengaruh senam Disminore terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Siswi SMP Negeri 20 Palu.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Pendidikan**

Saran diharapkan dapat menambah literatur yang ada tentang teknik senam dismenore pada siswa yang baru untuk menambah referensi yang terbaru lagi bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan variabel penelitian.

##### **2. Instansi Tempat Meneliti**

Saran diharapkan untuk memberikan edukasi dan melakukan teknik senam dismenore pada siswi yang baru mengalami haid untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan siswi SMP Negeri 20 Palu.

##### **3. Peneliti Selanjutnya**

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian selain membahas tentang Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri yaitu variabel pengetahuan dan perilaku ibu tentang penurunan skala nyeri pada siswi SMP.