

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

6.1.1 Nyeri Dismenore Primer sebelum pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) pada remaja putri tengah. Sebagian Besar responden yaitu (60%) mengalami nyeri Dismenore ringan.

6.1.2 Nyeri Dismenore Primer sesudah pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) pada remaja putri tengah. Sebagian Besar yaitu (60%) responden tidak mengalami nyeri Dismenore.

6.1.3 Terdapat pengaruh pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri tengah. Berdasarkan hasil analisa data statistic dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 yang artinya ada Pengaruh Pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri tengah.

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Bagi Responden

Bagi para remaja putri tengah yang mengalami nyeri Dismenore primer dapat diberikan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) untuk penurunan intensitas nyeri Dismenore primer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore primer pada remaja putri tengah yang mengalami nyeri Dismenore primer secara signifikan. Untuk mencapai hasil yang lebih baik

penulis dapat memberikan saran agar lebih banyak mengintensifkan program penyuluhan yaitu dengan mensosialisasikan kepada remaja putri yang sedang mengalami nyeri Dismeore sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri Dismenore.

#### 6.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Hendaknya sebagai tenaga kesehatan, apabila ada seorang remaja putri yang mengalami nyeri Dismenore primer dapat memberikan saran untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer yang dialami remaja putrid dengan diberikan latihan peregangan perut (*abdominal streching exercise*).

#### 6.2.3 Bagi Instituti Pendidikan

Sebagai sumber informasi dan menambah reverensi pada perpustakaan tentang pengaruh pemberian latihan peregangan perut (*abdominal streching exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri tengah.

#### 6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian Pemberian latihan peregangan perut (*abdominal streching exercise*) Terhadap Penurunan intensitas nyeri Dismenore Pada remaja putri tengah menitik beratkan pada aktifitas yang dilakukan dan keadaan psikis remaja putri tengah tersebut.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ana, Soumy. 2010. *Trimester Pertama Kehamilan Anda: Fase-Fase Paling Mendebarkan*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Bandiyah, Siti. 2009. *Kehamilan, Persalinan, dan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat, Alimul Aziz. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudiasuti, 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal dan Patologi*. Nuha Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Runiari, Nengah. 2010. *Asuhan Keperawatan pada klien Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: Salemba Mideka.
- Santi, Dwi Rukma. 2013. *Pengaruh aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban* dalam [http:// www.academia.edu](http://www.academia.edu) diakses tanggal 05 Agustus 2018.
- Sharma, S. 2009. *Aroma therapy. terjemahan alexander sindoro*. Jakarta : Kharisma Publishing Group.
- Solikhah, U. 2011. *Asuhan Keperawatan: Gangguan Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Tiran, D. 2009. *Mual dan Muntah Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Utami, Shinta. 2008. *Info Penting Kehamilan*. Jakarta: Dian Rakyat.

Winkjosastro, 2009 . Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

