

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh pemberian *stretching abdomen* terhadap tingkat nyeri dismenore pada santriwati di pondok pesantren al munawwir, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata – rata usia responden yang mengalami dismenore adalah 20,02.
2. Rata – rata responden mengalami dismenore pada hari pertama menstruasi sampai > 2 hari.
3. Pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan *stretching abdomen* tingkat nyeri dismenore cenderung sedang, setelah diberikan perlakuan *stretching abdomen* tingkat nyeri mengalami penurunan menjadi ringan.
4. Pada kelompok kontrol hasil pre test menunjukkan tingkat nyeri dismenore berada pada tingkat ringan, sedangkan pada hasil post test menunjukkan adanya kenaikan tingkat nyeri menjadi tingkat sedang.
5. Terdapat pengaruh *stretching abdomen* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir

B. Saran

1. Bagi Responden

Sebaiknya responden dapat menerapkan teknik stretching abdomen ketika mengalami dismenore agar tingkat nyeri dismenore berkurang

2. Bagi Pengurus Pondok Pesantren

Diharapkan pengurus pondok bisa mengajarkan teknik stretching abdomen pada seluruh santriwati yang ada di pondok pesantren

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk membantu penelitian selanjutnya yang sejenis terkait penanganan dismenore

b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti terkait teknik yang lebih efektif untuk mengatasi dismenore atau meneliti dengan jumlah responden yang lebih banyak dan bervariasi sehingga akan mendapatkan data yang lebih akurat.