

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbandingan pemberian kompres hangat dengan *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi nyeri dismenorea primer remaja putri yang dilakukan di SMAN 2 Purwokerto, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden penelitian, data variabel usia *menarche* didapatkan nilai *mean* 12,1 dan nilai Median 12,00, sedangkan kelompok dengan *abdominal stretching exercise* didapatkan nilai *mean* 11,7 dengan angka median 12,00. Pada data variabel riwayat keluarga dengan dismenorea primer, tercatat 10 orang (43,5%) pada kelompok kompres hangat, sedangkan pada kelompok *abdominal stretching exercise* berjumlah 15 orang (65,2%). Didapatkan data status gizi yaitu pada kelompok kompres hangat mayoritas termasuk *underweight* berjumlah 12 orang (52,2%), sedangkan pada kelompok *abdominal stretching exercise* didapatkan data mayoritas responden dengan status gizi normal yaitu berjumlah 14 orang (60,9%).
2. Terdapat perbedaan bermakna skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat pada kelompok kompres hangat.
3. Terdapat perbedaan bermakna skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise*.
4. Terdapat perbedaan penurunan skala nyeri bermakna antara responden yang mendapatkan intervensi kompres hangat dengan responden yang mendapat intervensi *abdominal stretching exercise*.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbandingan pemberian kompres hangat dengan *abdominal stretching*

*exercise* dalam mengurangi nyeri dismenorea primer remaja putri yang dilakukan di SMAN 2 Purwokerto, maka peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja putri

Remaja putri dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan intervensi kompres hangat dan *abdominal stretching exercise* sebagai intervensi dalam mengurangi nyeri dismenorea primer.

2. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan di hari mendatang, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan referensi mengenai intervensi non farmakologis dalam mengurangi nyeri dismenorea primer.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu data referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Dari hasil penelitian ini, perlu untuk dilakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan keefektifan intervensi *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi nyeri dismenorea primer dan untuk diaplikasikan lebih lanjut, perlu untuk dilakukan penelitian mengenai tingkat penurunan nyeri dismenorea remaja putri setelah melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* maupun intervensi kompres hangat secara rutin dalam jangka waktu tertentu.