

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta dapat ditarik kesimpulan:

1. Pada penelitian untuk mencegah diperoleh bukti bahwa senam *disminore* lebih efektif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Mahasiswi sangat aktif dan kooperatif dalam melakukan senam *disminore*. Disini senam dilakukan setiap sore hari seminggu 3 kali, dengan 3 tahapan yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan.
2. Pada penelitian tersebut tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta mengalami penurunan. Dari 21 mahasiswi mengalami tingkat nyeri yang berbeda yaitu ringan, sedang dan berat.
3. Sebelum dilakukan senam *disminore* sejumlah 13 mahasiswi (61,90%) mengalami nyeri sedang, 6 mahasiswi (28,58%) mengalami nyeri berat dan 2 mahasiswi (9,52%) mengalami nyeri ringan.
4. Sesudah dilakukan senam *disminore* sejumlah 15 mahasiswi (71,43%) mengalami nyeri ringan, sedangkan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 mahasiswi (28,57%).

5. Terdapat pengaruh senam *disminore* terhadap penurunan nyeri saat menstruasi pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta. Berdasarkan uji statistik di dapatkan nilai P Value = 0,000 berarti P Value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara olahraga senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta

B. Saran

Adanya beberapa kekurangan dari hasil penelitian ini, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah jumlah responden yang lebih banyak dan mengembangkan jenis instrument.

2. Bagi Responden

Diharapkan lebih memperhatikan pentingnya senam *disminore* dalam mengurangi nyeri saat menstruasi, untuk itu diharapkan lebih rajin dalam melakukan senam *disminore* dan dapat mempertimbangkan pemilihan terapi yang tepat pada saat mengalami menstruasi.

3. Bagi Akademi

Perlu dilakukan usaha-usaha untuk meningkatkan informasi kepada mahasiswi mengenai cara yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri saat menstruasi sehingga tidak banyak lagi mahasiswi yang mengeluh karena nyeri saat menstruasi.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas profesionalisme dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat khususnya pada remaja putri.

