

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Pemberian latihan *abdominal stretching exercise* yang dilakukan selama 4 hari sebelum menstruasi terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon prostaglandin dan intensitas nyeri pada dismenore primer.

B. Saran

1. Bagi responden

Disarankan kepada remaja putri atau wanita yang mengalami dismenore primer untuk melakukan *abdominal stretching exercise* untuk mencegah ataupun mengurangi rasa nyeri sebelum maupun saat menstruasi.

2. Bagi Tempat penelitian

Tenaga kesehatan maupun pendidik dinstitusi pendidikan sebaiknya memberikan sosialisasi kepada remaja putri khususnya yang mengalami dismenore akan pentingnya latihan *abdominal stretching exercise* yang aman untuk mengurangi nyeri haid.

3. Bagi Peneliti Lain

a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi kepustakaan penelitian selanjutnya.

b. Untuk selanjutnya, apabila ada peneliti yang ingin melakukan penelitian tentang dismenore diharapkan agar melakukan pemeriksaan USG.