

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bab ini di uraikan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian tentang edukasi *abdominal streaching exercise* terhadap pengetahuan siswi sebagai upaya untuk mengurangi *dismenore* di SMK Jaya Mandiri sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* sebelum edukasi *abdominal streaching exercise* di SMK Jaya Mandiri dengan rata-rata 13,2, SD 1,36 pada CI 95% (12,85 s.d 13,63)
2. Pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* setelah edukasi *abdominal streaching exercise* di SMK Jaya Mandiri rata-rata 17,16, SD 0,745 pada CI 95% (16,94 s.d 17,37)
3. Ada pengaruh edukasi *abdominal streaching exercise* terhadap pengetahuan siswi sebagai upaya untuk mengurangi *dismenore* di SMK Jaya Mandiri dengan p value 0.000.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Perlu adanya tindakan lebih lanjut dari para remaja yaitu dengan meningkatkan pengetahuan remaja dengan cara konsultasi secara aktif ke petugas kesehatan. Remaja juga disarankan memperhatikan kesehatan

reproduksinya khususnya menghadapi *dismenore* dengan cara tindakan nonfarmakologi khususnya *abdominal streaching exercise*.

2. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Penyuluhan tentang penanganan *dismenore* dengan teknik *abdominal streaching exercise* dapat terus di lakukan sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat bekerjasama dengan sekolah-sekolah atau juga puskesmas dan sebagai referensi dalam pembelajaran mahasiswa sebagai salah satu alternative penanganan non farmakologi nyeri *dismenore*.

3. Bagi Profesi perawat

Tenaga kesehatan khususnya perawat komunitas agar memberikan penyuluhan lebih mendalam dan terfokus tentang penanganan *dismenore* dengan teknik *abdominal streaching exercise*, karena teknik tersebut merupakan indikator yang masih belum banyak diketahui oleh remaja. Penyuluhan dapat dilakukan secara berkesinambungan pada institusi pendidikan.

4. Bagi SMK Jaya Mandiri

Instansi pendidikan disarankan memasukan materi kesehatan reproduksi khususnya mengenai penanganan *dismenore* ke dalam materi mata pelajaran serta membentuk pusat konseling dan informasi tentang penanganan *dismenore* dengan teknik *abdominal streaching exercise* dengan mengembangkan kelompok bersama bagi remaja.

5. Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada masalah serupa dengan mengkaji pendidikan kesehatan melalui penelitian terkait dengan *Abdominal Streaching Exercise* untuk mengetahui bagaimana keefektifan tentang *Abdominal Streacing Exercise* dalam mengurangi *dismenore*.

