

## BAB VII

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan *literature review* dari 10 jurnal penelitian dapat mengambil kesimpulan bahwa memberikan *abdominal stretching exercise* dapat dilakukan 3 hari sebelum haid pertama dengan durasi 15-20 menit terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikannya *abdominal stretching exercise* responden atau remaja putri dari sebagian besar mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (4-6), dan setelah melakukan *abdominal stretching exercise* menunjukkan bahwa ada efektivitas terhadap penurunan skala nyeri haid dengan skala nyeri ringan (1-3).

#### B. Saran

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Kepada institusi pendidikan diharapkan dapat menambahkan atau dijadikan referensi sesuai materi sesuai materi penelitian dan membantu dalam penyusunan skripsi.

##### 2. Bagi Profesi Perawat

Untuk tenaga perawat dapat menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan secara non farmakologi pada remaja putri yang mengalami nyeri haid melalui pendidikan kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data dasar atau sebagai acuan dalam pengembangan penelitian secara penelitian primer.

