

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa senam dismenore efektif terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri.

B. Saran

Beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dan hasil studi literatur :

1. Bagi mahasiswa kebidanan

Dapat menerapkan teori yang telah diperoleh di bangku perkuliahan dengan menerapkannya di lapangan.

2. Bagi tenaga kesehatan

a. Memberikan sosialisasi tentang senam dismenore kepada remaja putri untuk menurunkan tingkat dismenore yang disebabkan oleh kejangnya uterus.

b. Meningkatkan pemahaman remaja putri tentang senam dismenore melalui pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan kemandirian remaja putri dalam melakukan senam dismenore di rumah sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat dismenore.

3. Bagi institusi pendidikan

a. Senam dismenore dapat dijadikan sebagai salah satu olahraga rutin di institusi pendidikan.

- b. Dapat menambah referensi kepustakaan maupun penelitian terkait dengan efektivitas senam dismenore terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri.