

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Studi kasus yang dilakukan di RW 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor mulai tanggal 06 sampai 09 April 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada studi kasus ini yaitu pada rentang usia 10-19 tahun, *Menarche* usia 12-14 tahun, Siklus menstruasi berada pada rentang 21-35 hari, Lama menstruasi berada pada rentang 3-7 hari, dan riwayat keluarga *dismenore* berada pada rentang 1-2.
2. Sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore* hasil score rata-rata nyeri yaitu 3,1.
3. Setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* terjadi penurunan tingkat nyeri dengan hasil score rata-rata nyeri yaitu 1,8.
4. Perbedaan nyeri haid terhadap 4 responden sebelum dan setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* selama 4 hari dengan hasil score rata-rata nyeri sebelum penerapan 3,1 dan setelah penerapan yaitu 1,8.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang manfaat senam *dismenore* pada remaja putri yang mengalami *dismenore*, serta dapat menjadi acuan untuk melakukan penerapan senam *dismenore* yang berkaitan dengan menstruasi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pihak puskesmas dapat memberikan pelatihan kepada para karang taruna terkait penerapan senam *dismenore* dan kemudian dapat disosialisasikan kepada masyarakat untuk dijadikan terapi dalam menurunkan nyeri menstruasi pada kelompok remaja putri.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

- a. Melakukan studi kasus lebih lanjut mengenai Penerapan senam *dismenore* dalam menurunkan nyeri pada remaja putri dengan jumlah sampel remaja yang lebih banyak dan metode lebih baik.
- b. Melakukan studi kasus penerapan senam *dismenore* dengan melibatkan keluarga agar terapi tetap dapat dilanjutkan setelah waktu studi kasus selesai.