

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 1 Tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi abdominal stretching dengan skor rata rata 2,4, dan sesudah di berikan intervensi abdominal stretching dengan skor rata rata 1,3.
- 2 Terdapat pengaruh pemberian abdominal stretching terhadap tingkat nyeri dismenore Di SMK PGRI 1 Gantar Kabupaten Indramayu

5.2 Saran

5.2.1 Bagi institusi Smk PGRI 1 Gantar

Di jadikan sebagai tambahan informasi dalam kegiatan belajar mengajar serta dapat di gunakan sebagai alternatif penanganan nyeri *Dismenore*

5.2.2 Bagi instasi pendidik

Diharapkan penelitian ini akan memberikan literatur dan referensi untuk mahasiswi D III kebidanan, terutama mereka yang mengalami *Dismenore*.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya untuk *Dismenore*.