

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Penelitian yang dilakukan di Universitas Bhakti Kencana Bndung dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa tentang teknik *pelvic rocking exercise* pada penderita *dysmenorrhea*, dapat diambil simpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang *Pelypic Rocking Exercise* didapatkan data hampir seluruh responden memiliki pengetahuan dengan kategori Kurang
- 5.1.2 Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang pengertian *Pelypic Rocking Exercise* didapatkan data hampir seluruh dari responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik
- 5.1.3 Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang manfaat *Pelypic Rocking Exercise* didapatkan data sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan dengan kategori Kurang
- 5.1.4 Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang waktu latihan *Pelypic Rocking Exercise* didapatkan data sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan dengan kategori Kurang
- 5.1.5 Pengetahuan mahasiswa Penderita *Dysminorhea* Tentang teknik latihan *Pelypic Rocking Exercise* didapatkan data sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan dengan kategori Kurang

5.2. Saran

Adapun saran yang penyusun ingin sampaikan yaitu :

1) **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan respon lebih banyak tentang terapi non farmakologis lain yang dapat digunakann untuk mengatasi *dysmenorhe*, misalnya dengan senam *dysmenorhe*

2) **Bagi Universitas Bhakti Kencana**

Untuk perpustakaan disarankan dapat menambah buku-buku tentang dysmenorhea dan pelvic rocking exercise untuk menjadi bahan ajar ilmu Keperawatan maternitas dalam melakukan teknik latihan *Pelypic Rocking Exercise* pada Penderita *Dysminorhea* untuk mengurangi nyeri.