

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh pemberian senam pilates terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 46 Bandung disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMPN 46 Bandung mengalami *dismenore* di kategori sedang sebelum diberikan senam pilates.
2. Sebagian besar remaja putri di kelas VIII di SMPN 46 Bandung mengalami *dismenore* di kategori ringan setelah diberikan senam pilates.
3. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap pemberian senam pilates terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMPN 46 Bandung.

5.2. Saran

Setelah meninjau literatur, penulis telah memberikan rekomendasi berikut:

1. Bagi responden
Responden dapat mencoba pilates sebagai pengobatan alternatif untuk kram menstruasi jika temuan penelitian tersebut benar.
2. Bagi Instansi Pendidikan
Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menerbitkan temuannya sehingga peneliti lain yang mempelajari efek pilates terhadap nyeri haid remaja dapat menggunakannya sebagai titik awal untuk pekerjaan mereka sendiri.
3. Bagi Penulis Selanjutnya
Kita hanya bisa berharap bahwa peneliti lain akan mampu mengembangkan karya ini dan menemukan cara yang lebih baik untuk merawat pasien tanpa harus bergantung pada obat-obatan.