

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh edukasi senam dismenorea terhadap psikomotor senam dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 6 Kota Cimahi dapat disimpulkan bahwa :

1. Psikomotor responden setelah diberikan edukasi senam dismenorea pada kelompok intervensi dengan kriteria terampil terdapat frekuensi 17 responden yaitu 42,5% dan untuk kategori kurang terampil dengan frekuensi 3 responden yaitu 7,5%. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan edukasi dengan kriteria terampil terdapat frekuensi 2 responden yaitu 5% dan untuk kategori kurang terampil dengan frekuensi 18 responden yaitu 45%.
2. Uji statistik yang digunakan yaitu *Mann Withneyy U Test* dengan $p \leq \alpha$ (0,000) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang sudah melakukan *posttest* mendapatkan hasil $p \geq (0,000)$. Sehingga didapatkan perbedaan nilai psikomotor responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana terjadi persentasi terampil pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol.

6.2 Saran

1. Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan pengetahuan dan menambah wawasan bagi peneliti dalam memberikan informasi tentang pengaruh edukasi senam dismenorea terhadap psikomotor senam dismenorea pada remaja putri.

2. Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah psikomotor siswa yang melakukan senam dismenorea, guna mencapai tujuan yang diharapkan dengan mengaplikasikan intervensi senam dismenorea ketika mereka merasakan nyeri dismenorea.

3. Bagi Institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan tambahan literature sehingga dapat meningkatkan pengetahuan untuk mahasiswa maupun dosen tentang ilmu keperawatan maternitas.

4. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengalaman tersendiri dalam penerapan ilmu yang diperoleh selama menjadi mahasiswa keperawatan, sebagai bahan dasar untuk peneliti selanjutnya sehingga penelitian bisa lebih baik lagi.