

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Aerobik exercise* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid, karna berdasarkan hasil statistik didapatkan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *aerobik exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid.
2. *Stretching exercise* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid, karna berdasarkan hasil statistik didapatkan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid.
3. Tidak adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan *Numeric Rating Scale* antara kelompok yang mendapat intervensi *aerobik exercise* dengan kelompok yang mendapat intervensi *stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Jadi kedua intervensi tersebut sama-sama efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang diuraikan sebelumnya dari penelitian yang dilakukan ini, untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya maka terdapat saran dibawah ini:

## 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, maka peneliti sarankan untuk memantau pelaksanaan intervensi untuk beberapa siklus haid dan dalam jumlah responden yang lebih banyak.

## 2. Bagi Remaja dan Wanita

Bagi remaja dan wanita terutama yang mengalami nyeri haid, maka bisa menjadikan *aerobik exercise* dan *stretching exercise* menjadi salah satu metode dalam mengatasi nyeri haid, disamping metode lain yang juga sudah terbukti keefektifannya.

