

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan, maka dikemukakan beberapa kesimpulan dengan uraian sebagai berikut:

- a. Tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *birth ball* dengan hasil nyeri ringan (33,3%), skala nyeri sedang (47,2%) dan skala nyeri berat (19,4%).
- b. Tingkat nyeri sesudah dilakukan tindakan *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *birth ball* dengan hasil Tidak nyeri (47,2%), nyeri ringan (47,2%) dan nyeri sedang (5,6%).
- c. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di peroleh z value $0,00 < 0,05$, dapat disimpulkan H1 diterima yang bermakna bahwa terdapat pengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *birth ball*.

5.2 Saran

- a. Penderita Dismenore Primer

Bagi penderita dengan dismenore primer dapat menerapkan dan berbagi informasi kepada teman atau keluarga terdekat untuk menggunakan terapi *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *birth ball* dirumah secara mandiri sebagai pendamping *Pelvic Rocking Exercise*

menggunakan *birth ball* untuk membantu mengurangi rasa nyeri dismenore primer.

b. Bidan

Bagi tenaga kesehatan dan pelayanan kesehatan dapat memberikan dan mengajarkan terapi ini kepada pasien dengan dismenore primer dan menerapkan terapi ini sebagai tindakan mandiri kebidanan sehingga dapat menunjang profesi kebidanandi lingkungan pelayanan kesehatan.

c. Institusi Pendidikan

Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu skill kebidanan dalam mata ajar kuliah terapi komplementer di lingkungan pendidikan guna sebagai bekal mahasiswa dalam melakukan asuhan kebidanan di praktik klinik kebidanan ataupun bekerja dikemudian hari.

d. Penelitian selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya supaya dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan melengkapi kekurangan dan keterbatasan yang ada. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan sample yang lebih besar; waktu penelitian yang lebih lama, menentukan lokasi penelitian yang lebih tepat, menambah pengetahuan-pengetahuan baru tentang terapi, penyakit atau penelitian yang serupa agar hasil penelitian lenih baik dan memperketat kriteria inklusi sehingga hasil yang didapatkan dapat menjadi lebih maksimal dan akurat.