

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di posyandu remaja Puskesmas Bareng Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa:

1. *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT dapat meningkatkan kenyamanan karena peningkatan suhu yang terjadi untuk mencapai kenyamanan terjadi pada sumber ketegangan otot.
2. *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT dapat menurunkan intensitas nyeri karena proses penurunan nyeri oleh *exercise* bekerja dari dalam otot.
3. *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. *Exercise* akan memberi pengaruh yang signifikan jika dilakukan secara rutin.

5.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu baru khususnya dalam pemberian informasi tentang pengobatan non-farmakologis berupa *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT untuk menangani dismenore.

2. Bagi responden remaja putri

Penelitian ini diharapkan dapat menangani dismenore terutama dengan metode latihan fisik dengan menerapkan protokol FITT dengan rutin agar dapat meningkatkan kenyamanan serta mengurangi nyeri dismenore.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan informasi dalam bidang penelitian kesehatan dan dalam pengembangan selanjutnya yaitu lebih teliti menilai tingkat kenyamanan dan nyeri dismenore.