

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan delapan telaah artikel penelitian maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* berpengaruh terhadap penurunan *dysmenorrhea* terhadap remaja. Hal ini dibuktikan dari beberapa artikel yang telah ditelaah bahwa hasil Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* dapat mengeluarkan hormon endorphine, otot menjadi rileks sehingga kekakuan pada otot juga berkurang, meningkatkan fleksibilitas otot sehingga menurunkan intensitas nyeri pada *dysmenorrhea*. Meskipun kebanyakan dalam literature Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* ini belum terlalu banyak diterapkan dalam menurunkan nyeri haid, namun Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* ini dapat menurunkan *dysmenorrhea*.

Selain itu, hasil dari telaah artikel penelitian ini dapat dikembangkan standar operasional Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* yang dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan terapi kesehatan dalam meminimalisir nyeri haid pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melakukan terapi kesehatan kepada kelompok remajayang mengalami *dysmenorrhea* sebagai upaya dalam penurunan nyeri haid pada remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian serupa dengan turun ke lapangan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya mengkaji perbandingan tingkat keefektifitasan kombinasi Murottal Al-Qur'an dan *Abdominal Stretching Exercise* antara *Abdominal Stretching Exercise* dan senam dismenor terhadap intensitas nyeri pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

3. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja yang mengalami *dysmenorrhea* hasil penelitian ini dijadikan sebagai alternatif penanganan secara non farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea*.