BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai P sebesar 0,000 (p < 0,05), dari hasil tersebut maka ditarik kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh Efek *Masase* Frirage Dalam Meredakan Rasa Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2024.

5.2 Saran

1. Kepada para atlet, supaya dapat digunakan dan mengaplikasikan masase *frirage* sebagai alternatif dalam meredakan rasa nyeri menstruasi pada atlet putri.
2. Kepada mahasiswa, khususnya mahasiswi Ilmu Keolahragaan hasil ini penelitian ini dapat dijadikan acuan dan landasan untuk pengembangan ide penelitian baru
3. Kepada masyarakat umum, dapat dijadikan sebagai bahan informasi altenatif penanganan secara alami dengan *masase frirage* yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi.

THE Character Building UNIVERSITY