

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada remaja putri di wilayah kerja TPMB E dapat disimpulkan bahwa asuhan penatalaksanaan *Abdominal Stretching Exercise* ini efektif untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Praktik Mandiri Bidan

Diharapkan bidan dapat menerapkan latihan *Abdominal Stretching Exercise* sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

2. Bagi Remaja

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri dismenore, salah satunya dengan cara dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise*

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Bagi program studi kebidanan diharapkan dapat memberikan kompetensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu menerapkan latihan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.