

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada remaja berupa penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenore primer, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa dengan teknik relaksasi nafas dalam ini dapat menurunkan nyeri dismenore primer.

B. Saran

1. Bagi Profesi Kebidanan

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya seputar nyeri saat dismenore dan memberikan cara yang efektif untuk menanganinya, salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat digunakan untuk menambah informasi tentang asuhan kebidanan yaitu teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

3. Bagi Remaja

Diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai alternatif atau sebagai salah satu jenis terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri dismenore primer.

4. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan teknik relaksas nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

