

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri berupa penatalaksanaan terapi *massage Effleurage* dan untuk menurunkan skala nyeri dismenore primer, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa dengan tehnik *massage effleurage* ke 5 responden ini dapat menurunkan skala nyeri sedang menjadi ringan dengan penurunan rata-rata 2,6

#### B. Saran

##### 1. Bagi Remaja

Sebaiknya remaja yang mengalami nyeri dismenore primer dapat melakukan *massage effleurage* secara mandiri sebagai upaya untuk mengurangi nyeri dismenore secara berkesinambungan saat nyeri dismenore muncul

##### 2. Institusi Pelayanan

Sebaiknya hasil dari pengkajian ini dapat menjadi bahan masukan bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya asuhan kebidanan pada remaja

##### 3. Bagi Instusi Pendidikan

Diharapkan asuhan ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi instusi pendidikan dalam memberikan pelajaran kepada mahasiswa didik supaya lebih kompeten, sehingga menghasilkan lulusan bidan yang

profesional dan mandiri, juga sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan studi banding bagi studi kasus selanjutnya

4. Bagi Penulis

Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri Dismenore sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

