

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada remaja Putri sebanyak 10 Klien dengan *massase counterpressure* di dapatkan hasil nyeri *dismenore* dapat menurun, selanjutnya dilakukan evaluasi ternyata Skala nyeri menurun. Dimana *Massase Counterpressure* dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

B. Saran

Bagi Program Studi kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu menerapkan asuhan *Massase Counterpressure* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).

1. Bagi Penulis

Laporan ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan *Massase Counterpressure* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja .

2. Bagi Instansi terkait

Laporan ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai pengembangan kualitas pelayanan asuhan *Massase Counterpressure* untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Laporan ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau kepustakaan dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk laporan kasus selanjutnya. Selain itu perlu ditingkatkan kembali kerjasama yang baik antara pihak institusi pendidikan dengan institusi terkait agar mahasiswa kebidanan dapat melakukan asuhan kebidanan tanpa mendapatkan kesulitan dalam menerapkan asuhan.

4. Bagi Klien

Laporan ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh klien untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) sehingga kedepannya mahasiswi yang mengalami nyeri dismenore tidak selalu harus mengkonsumsi obat pereda nyeri.

