

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil asuhan kebidanan pada 10 remaja dengan *dismenore* yang dilakukan pada bulan Mei - Juli ternyata dengan stimulasi *kutaneus slow stroke back massage* dapat menurunkan nyeri haid atau *dismenore*, terbukti dari asuhan kepada 10 responden menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan stimulasi *kutaneus slow stroke back massage* adalah 5,70 dan sesudah dilakukan stimulasi *kutaneus slow stroke back massage* adalah 2,90. Dengan rata-rata penurunan 2,80 atau 49,1% dengan demikian maka stimulasi *Kutaneus Slow Stroke Back Massage* diasumsikan dapat menurunkan nyeri *dismenore*.

B. Saran

1. Bagi Profesi Kebidanan

Dengan adanya stimulasi *kutaneus slow stroke back massage* ini petugas kesehatan dapat mempromosikan dengan cara penyuluhan disertai demonstrasi bahwa stimulasi ini dapat mengurangi nyeri *dismenore* selain pengobatan farmakologi.

2. Bagi lahan praktek

Dengan adanya stimulasi *kutaneus* ini semoga menjadi masukan untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan.

3. Bagi pendidikan

Bagi Program Studi kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi bagi mahasiswa sehingga dapat menghasilkan generasi / lulusan yang kompeten dan mampu menerapkan asuhan stimulasi *kutaneus slow stroke back massage* untuk mengurangi nyeri dismenore.

4. Bagi Responden

Hasil asuhan ini dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan sebagai salah satu solusi mengurangi dan mencegah nyeri haid.

5. Bagi Peneliti Yang Akan Datang

Asuhan selanjutnya sebaiknya tidak hanya dilakukan oleh pemberi asuhan melainkan dapat dilakukan oleh remaja khususnya remaja dengan dismenore dengan cara diberikannya pelatihan stimulasi *kutaneus slow stroke back massage* kepada setiap remaja agar dapat dilakukan secara bergantian.

