

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada remaja yang mengalami *dismenore* ini, adanya perubahan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja. Skala nyeri sebelum diberikan penatalaksanaan abdominal stretching exercise diperoleh data bahwa skala nyeri paling rendah adalah 5 dan skala nyeri paling tinggi adalah 7, dengan rata-rata 5.9 yang termasuk kedalam kategori sedang. Kemudian, setelah dilakukan abdominal stretching exercise diperoleh skala nyeri tertinggi adalah 4 dan skala nyeri terendah adalah 2, dengan rata-rata 3 yang termasuk kedalam kategori ringan. Sedangkan, rata-rata nyeri setelah intervensi sebesar 2.9 yang termasuk kedalam kategori ringan.

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang dilakukan pada mahasiswa semester VI Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang mengalami *dismenore* dengan jumlah responden 10 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan nyeri *dismenore* secara signifikan.

B. Saran

Dalam rangka meningkatkan asuhan kebidanan pada kesempatan ini saya memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Remaja

Untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan cara mengurangi nyeri *dismenore*, salah satunya dengan cara dilakukannya *abdominal stretching exercise*.

2. Bagi Pemberi Asuhan

Sebaiknya dilakukan upaya pengurangan nyeri *dismenore* dengan penatalaksanaan *abdominal stretching exercise* yang lebih efektif dan mengkaji faktor yang mempengaruhi *dismenore*, sehingga dapat diketahui efektifitas pada *abdominal stretching exercise* tersebut.

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Bagi program studi kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu menerapkan asuhan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri *dismenore*.

4. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil asuhan ini disarankan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan reproduksi remaja melalui penyuluhan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan.