

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dismenore merupakan nyeri pada saat menstruasi, yaitu rasa kram atau nyeri di bagian perut bawah yang biasa terjadi pada hari ke 1-3 saat menstruasi. Salah satu upaya untuk menurunkan skala nyeri dismenore ini adalah dengan penatalaksanaan teknik Yoga.

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada remaja berupa penatalaksanaan teknik yoga untuk menurunkan skala nyeri dismenore primer, penulis mendapatkan kesimpulan melakukan teknik yoga selama dua siklus bahwa dengan teknik yoga selama 15-20 menit ini dapat menurunkan skala nyeri dismenore primer.

B. Saran

Dalam asuhan ini masih banyak terdapat kekurangan dalam hal penyajian data yang kurang lengkap. Oleh karena itu, bagi yang hendak melakukan asuhan dengan menggunakan objek asuhan yang sama, diharapkan dapat lebih menyajikan data yang lebih lengkap. Untuk asuhan selanjutnya juga perlu memperbanyak sampel dan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik penulis selanjutnya harus lebih mengobservasi.

Saran Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Dapat memberikan informasi kepada remaja putrid lainnya tentang kejadian dismenore dihubungi dengan penerapan teknik yoga terhadap nyeri dismenore.

a. Bagi Penulis

Adanya asuhan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan teknik yoga terhadap nyeri dismenore.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menentukan tambahan materi tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan teknik yoga terhadap nyeri dismenore.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat memberikan masukan bagi institusi kesehatan untuk merencanakan langkah selanjutnya dalam menangani nyeri dismenore.