

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada remaja putri di wilayah kerja TPMB V dapat disimpulkan bahwa asuhan penatalaksanaan *Abdominal Stretching Exercise* ini efektif untuk mengurangi dismenorea pada remaja putri.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Penulis

Diharapkan agar lebih meningkatkan dan mengembangkan lagi pengetahuan tentang menstruasi terutama dismenorea sehingga kedepannya dapat memberikan asuhan yang komprehensif dan meningkatkan pelayanan berkualitas.

##### 2. Bagi Remaja

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri dismenorea, salah satunya dengan cara dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise*.

##### 3. Bagi Praktik Mandiri Bidan

Diharapkan bidan dapat menerapkan latihan *Abdominal Stretching Exercise* sebagai salah satu alat alternatif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.