

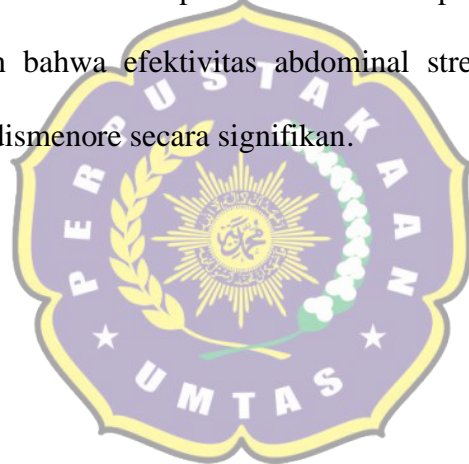
BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan telaah pustaka *Abdominal Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja ini, adanya perubahan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan abdominal stretching exercise.

Berdasarkan hasil telaah pustaka dari beberapa jurnal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas 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 Putri

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

2. 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.

3. 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 berkesinambunga