

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah pustaka, maka dapat disimpulkan bahwa Manajemen nyeri non-farmakologi efektif digunakan untuk menurunkan skala nyeri pada menstruasi.

#### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dari hasil telaah pustaka manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja

##### 1. Bagi Institusi Kesehatan

Hendaknya profesi bidan terutama Ikatan Bidan Indonesia dapat meningkatkan pelayanan kebidanan mengenai penerapan manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya telaah pustaka ini hendaknya pihak institusi pendidikan dapat memberikan materi kepada mahasiswa tentang manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja agar lulusannya mampu mengaplikasikannya.