

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil telaah pustaka yang telah dilakukan pada 6 jurnal artikel *Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Desminore* di dapatkan perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri desminore . Ini menunjukkan bahwa *Abdominal Stretching Exercise* dapat di jadikan alternative dalam mengurangi nyeri desminore.

B. Saran

Berdasarkan telaah pustaka yang telah dilakukan. Diharapkan para mahasiswa calon bidan atau bidan dapat menerapkan teknik *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri desminore secara alami.

Khusus untuk institusi kebidanan dapat membekali mahasiswanya dengan teori – teori dan edvince based dalam kesehatan reproduksi khususnya keterampilan untuk mengurangi nyeri desminore secara alami dan dijadikan salah satu kompetensi yang harus dimiliki dalam kesehatan reproduksi.