

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan telaah pustaka dari beberapa jurnal kebidanan diatas pada remaja berupa Teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri disminore primer, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa dengan Teknik relaksasi nafas dalam selama 15-30 menit untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, Teknik ini dapat menurunkan skala nyeri disminore primer.

#### B. Saran

Sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan, diharapkan memberikan informasi mengenai Kesehatan reproduksi, khususnya seputar nyeri saat disminore primer dan memberikan cara yang efektif untuk menanganinya, salah satunya dengan Teknik relaksasi nafas dalam.