

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dismenorea menjadi masalah umum yang dialami remaja wanita. Nyeri pada bagian perut bawah, sakit pada pinggang dan emosi tidak stabil merupakan tanda dan gejala dari *dismenorea*. *Dismenorea* adalah gangguan rasa nyaman yang timbul dari sistem reproduksi wanita. *Dismenorea* disebabkan oleh kadar hormon *estrogen* dan *progesteron* yang tidak seimbang sehingga menyebabkan *iskemia* (Azizah et al., 2015). Penanganan yang dilakukan dalam mengatasi *dismenorea* ada dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi misalnya obat-obatan anti inflamasi *non-steroid* seperti *ibuprofen* (*Motrin* atau *Advil*) atau dengan terapi nonfarmakologi seperti terapi kompres hangat, senam *dismenorea*, dan *abdominal stretching exercise* (peregangan) (Rahmadhayanti et al., 2017).

Dalam mengatasi masalah *dismenorea* remaja harus memiliki pengetahuan yang luas tentang *dismenorea* dan penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah *dismenorea*. Pengetahuan remaja dapat ditingkatkan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *dismenorea* dan penanganannya serta cara perawatan *vulva hygiene* kepada remaja wanita. Memberikan pendidikan kesehatan dibutuhkan media edukasi seperti *booklet*. Penulis membuat produk berupa *booklet* dengan judul “Mengatasi Masalah *Dismenorea* (Nyeri Haid) Pada Remaja Wanita Di Masyarakat” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Produk *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan informasi tentang masalah *dismenorea* dan cara penanganan *dismenorea* dengan kompres hangat, senam *dismenorea* dan *abdominal stretching exercise* pada remaja.
- b. Produk *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan, wawasan dan informasi tentang cara perawatan *vulva hygiene* pada remaja.
- c. Produk *booklet* mampu mengurangi masalah *dismenorea* yang sering terjadi pada remaja wanita.

V.2 Saran

Beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai masukan untuk pihak terkait dengan topik produk Karya Ilmiah Akhir Ners ini, yaitu :

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Menerapkan produk *booklet* dengan judul “Mengatasi Masalah *Dismenorea* (Nyeri Haid) Pada Remaja Wanita Di Masyarakat” kedalam asuhan keperawatan untuk menangani masalah *dismenorea* dengan cara kompres hangat, senam *dismenorea* atau *abdominal stretching exercise*. Memberikan pendidikan kesehatan tentang cara penanganan *dismenorea*, pentingnya kesehatan reproduksi dan cara perawatan *vulva hygiene* dengan memberikan media *booklet* dan melakukan demonstrasi terapi senam *dismenorea*, *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat untuk mengurangi masalah *dismenorea*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menerapkan produk *booklet* dengan judul “Mengatasi Masalah *Dismenorea* (Nyeri Haid) Pada Remaja Wanita Di Masyarakat” untuk kegiatan promosi kesehatan atau penyuluhan di sekolah, khususnya tentang penanganan *dismenorea* dalam kaitan peran tenaga Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Memasukkan cara penanganan *dismenorea* ke dalam kurikulum pendidikan khususnya asuhan keperawatan pada sistem reproduksi wanita dengan melakukan roleplay di laboratorium yang tersedia dalam universitas.

c. Bagi Remaja Di Masyarakat

Remaja dapat membaca *booklet* atau media lain untuk mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, terutama kesehatan reproduksi wanita terkait *dismenorea*. Remaja dapat mengaplikasikan cara penanganan *dismenorea* dengan beberapa cara yaitu kompres hangat, senam *dismenorea* atau *abdominal stretching exercise* yang implementasinya tertera di dalam *booklet*.