

BAB VI

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian, analisa data serta implementasi dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi ACUYOGA pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi terbukti efektif dapat menurunkan nyeri menstruasi. Penerapan terapi ini diterapkan selama 3 haru berturut-turut pada klien kelolaan utama maupun klien resume. Hasil penerapan terapi ACUYOGA menunjukkan bahwa pada klien kelolaan utama terjadi penurunan nyeri haid dari skala 5 di hari pertama menjadi skala 1 di hari ketiga. Pada klien resume terjadi penurunan nyeri haid dari skala 4 di hari pertama dan menjadi skala 1 di hari ketiga.

V.2 Saran

a. Remaja

Disarankan bagi remaja putri agar dapat menerapkan terapi Acuyoga ketika mengalami nyeri saat haid agar skala nyeri dapat berkurang dan tubuh menjadi rileks.

b. Keluarga

Keluarga sepatutnya memberikan motivasi dan pengawasan yang lebih kepada para remaja putri dalam mengatasi nyeri haid agar bisa mengaplikasikan terapi acuyoga.

c. Perawat Komunitas

Perawat komunitas disarankan dapat memberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan terapi ACUYOGA pada remaja putri agar remaja putri dapat mengatasi nyeri haid secara mandiri.

d. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan disarankan agar bisa lebih aktif dalam memberikan penyuluhan kesehatan serta informasi kepada remaja putri dalam mengurangi nyeri yang dirasakan saat haid yaitu dengan terapi acuyoga.

e. Pengembangan Penelitian

Hasil dari penerapan asuhan keperawatan keluarga ini disarankan agar menjadi bahan acuan dan pertimbangan bagi pengembangan penelitian untuk melakukan penelitian ini dengan lebih rinci dan detail serta dilakukan pada individu yang lebih banya dibandingkan dengan yang telah dilakukan oleh penulis seperti usia menarche, faktor makanan, dan yang lainnya.