

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan yang sudah diimplementasikan kepada remaja yang mengalami dismenore, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Pada keluarga kelolaan yaitu keluarga Tn.S Terdapat tiga masalah keperawatan pada keluarga Tn.S yang merupakan klien kelolaan, yaitu Nyeri akut pada keluarga Tn. S khususnya An. S berhubungan dengan agens cedera biologis yaitu masalah nyeri haid (dismenore), Defisien pengetahuan pada keluarga Tn. S khususnya An. S berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi masalah nyeri haid (dismenore) , Gangguan pola tidur pada keluarga Tn.S khususnya An.F berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Pada keluarga resume yaitu Nyeri akut pada keluarga Tn. A khususnya An.N berhubungan dengan agens cedera biologis yaitu masalah nyeri haid (dismenore).
- b. Fokus asuhan keperawatan Pada masalah keperawatan utama yaitu Nyeri akut pada keluarga Tn. S khususnya An. S berhubungan dengan agens cedera biologis yaitu masalah nyeri haid (dismenore) dengan data yang didapatkan yaitu An.S mengatakan perutnya terasa kram saat haid, An.S mengatakan nyeri menjalar ke bagian punggung, An.S mengatakan nyeri saat haid yang dirasakan pada satu sampai 5 hari minggu awal menstruasi, saat nyeri menstruasi anak hanya mengoleskan minyak kayu putih di perutnya dan dilakukan pengkajian nyeri didapatkan P (*provokatif*) nyeri saat haid, Q (*qualitas*) nyeri seperti diremas-remas, R (*region*) pada bagian abdomen bawah, S (*skala seviritas*) skala yang dirasakan 5, T (*timing*) hilang timbul. Lalu untuk data objektif yang ditemukan bahwa An.S tampak mengerutkan wajah dan sambil membungkuk sambil memegang melindungi abdomen bagian bawah.

- c. An.S dan An.N masing-masing diberikan intervensi yang sama yaitu *abdominal stretching* untuk mengurangi nyeri haid yang dialaminya dan dilakukan seminggu 3 kali selama 4 minggu atau 12 kali intervensi. Terdapat perbedaan hasil skor *pretest* dan *posttest* dari numeral *rating scale* (NRS). Pada An.S didapatkan penurunan skala nyeri yang dirasakan dari 5 menjadi 2. Pada An.N setelah diberikan intervensi skala nyeri yang dirasakan didapatkan penurunan dari 4 menjadi 3.

VI.2 Saran

a. Bagi Remaja

Terapi *abdominal stretching* dapat mengurangi nyeri haid yang dialami. Remaja dapat melakukan teknik ini selama 30 menit sebanyak 3 kali seminggu secara rutin. Selain itu, pelaksanaan disarankan bagi remaja diimbangi dengan pola makan dan mengonsumsi makanan yang bergizi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, kedelai, serta tempe dan tahu.

b. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua mampu meningkatkan komunikasi yang efektif yang dapat dipahami kepada anak berupa memberikan dukungan dan motivasi kepada anaknya dalam pelaksanaan *abdominal stretching* pada saat di rumah supaya dapat mengatasi nyeri haid (dismenore) pada anak.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan memberikan informasi berupa edukasi dan konseling berkaitan dismenore dan cara mengatasi dismenore pada remaja putri dengan cara non farmakologi salah satunya *abdominal stretching*.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Bagi pengembangan ilmu keperawatan dapat menjadikan intervensi inovasi *abdominal stretching* dalam mengatasi dismenore. Dan dapat menjadikan *abdominal stretching* menjadi intervensi non farmakologi dalam mengatasi dismenore.