

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan capaian hasil asuhan keperawatan yang sudah dilaksanakan kepada pasien remaja putri dengan masalah dismenorea, sehingga dapat disimpulkan dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada kasus kelolaan yaitu Tn. M terdapat tiga masalah keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Tn M khususnya pada An S berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengatasi masalah dismenorea. Defisit Pengetahuan tentang Dismenorea pada keluarga Tn. M khususnya pada An.S berhubungan dengan ketidakmampuan mengenal masalah dismenorea. Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan pada keluarga Tn.M khususnya pada Tn.M berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga mengenal manajemen diri untuk masalah hipertensi.
2. Fokus asuhan keperawatan pada masalah keperawatan utama yakni pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Tn M khususnya pada Nn S berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengatasi masalah dismenorea dengan data Nn. S mengatakan jika nyeri menstruasi muncul menyebabkan sulit beraktifitas, Nn S mengatakan jika nyeri menstruasi muncul di sekolah, Nn S hanya bisa duduk istirahat di kelas, Nn S mengatakan jarang berolahraga, Pengukuran skor nyeri dengan Skor WaLLID, hasil skor 7 (Dismenorea Sedang). Perincian skor WaLLID yaitu kemampuan kerja: Nn. S mengatakan hampir selalu muncul nyeri saat menstruasi, nilai skor 2. jumlah lokasi nyeri: Nn S mengatakan jumlah lokasi nyeri ada yaitu ada di perut bagian bawah, nilai skor 1. intensitas nyeri: nn s mengatakan sedikit lebih menyakitkan, nilai skor 2. hari nyeri: Nn. S mengatakan nyeri haid dapat berlangsung 3 hari, nilai skor 2.
3. Nn. S dan Nn. L mendapat terapi *chair aerobic exercise* untuk mengatasi dismenorea yang dialami dan dilakukan seminggu 4 kali dalam 2 bulan

sehingga terapi yang dilakukan sebanyak 32 kali. Terdapat perbedaan hasil skor WaLLID pada sebelum dan sesudah terapi. Pada Nn. S didapatkan penurunan skor WaLLID yang dirasakan dari 7 menjadi 4. Pada Nn. L didapatkan penurunan skor WaLLID yang dirasakan dari 5 menjadi 3. Peran orang tua dan kunjungan rutin dari tenaga kesehatan memiliki keterkaitan dengan keberhasilan terapi.

V.2 Saran

1. Bagi Remaja

Terapi *chair aerobic exercise* dapat mengurangi dismenorea yang dialami pada remaja. Remaja putri dapat melakukan terapi ini selama 40 menit sebanyak 4 kali dalam satu minggu rutin. Berdampingan dalam melaksanakan remaja putri untuk menjaga pola makan seperti sarapan pagi, minum madu, makan makanan protein seperti ikan dan telur. Selain itu, remaja perlu untuk menjaga kebersihan menstruasi untuk meningkatkan kesehatan pada remaja.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua remaja putri mampu memberikan dukungan sarana atau motivasi dalam pelaksanaan terapi *chair aerobic exercise* pada remaja guna mengatasi dismenorea pada remaja putri.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi terkini khusus dalam hal asuhan keperawatan berbasis promosi kesehatan dengan melakukan penyebaran informasi terapi *chair aerobic exercise* dapat menjadikan solusi atau opsi untuk perawat membuat video terapi nonfarmakologi dengan terapi *chair aerobic exercise* dalam mengatasi dismenorea pada remaja putri.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Terapi *chair aerobic exercise* menjadi intervensi keperawatan yang berbasis ilmiah untuk meningkatkan inovasi dalam penetalaksanaan asuhan keperawatan.