

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah dilakukannya proses asuhan keperawatan keluarga kepada Ny.E dan An.F sebagai seorang remaja yang menjadi ap sien kelolaan utama dan resume pada kasus ini, dimana mulai dari pengkajian, Analisa data, implementasi dan pelaksanaan intervensi inovasi serta hasil maka dapat dinyatakan hasil akhir dari penerapan terapi *stretching abdomen* dan aromaterapi lavender terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri haid. Pelaksanaan intervensi inovasi terapi *stretching abdomen* dan aromaterapi lavender yang dilakukan selama 10 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu, dimana terapi yang dilakukan 3 kali hari dimana pasien mengalami dismenorea dan memperlihatkan hasil bahwa terdapat perubahan pengurangan intensitas nyeri haid. Penjelasan ini dibuktikan sebelum dilakukan terapi hasil dari skala *Faces Pain Scale-Revised* dengan hasil skala 4 atau sangat menyakitkan dan setelah dilakukan terapi *stretching abdomen* dan aromaterapi lavender terbukti skala berkurang menjadi 2 atau sedikit sakit. Begitu pula dengan pasien resume, terjadi adanya penurunan intensitas nyeri haid dari skala 4 menjadi skala 2. Dari penjelasan kasus ini dinyatakan bahwa intervensi inovasi *Stretching Abdomen* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

#### **V.2 Saran**

a. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami masalah dismenorea dapat melakukan dan menerapkan salah satu cara untuk mengurangi intensitas nyeri haid yaitu dengan terapi *stretching abdomen* dan aromaterapi lavender dalam kehidupan sehari-harinya.

b. Bagi Keluarga

Keluarga dengan remaja yang mengalami masalah dismenorea dapat membantu untuk memenuhi tugas Kesehatan keluarga dengan

melakukan perawatan yang memanfaatkan *stretching abdomen* dan aromaterapi lavender sebagai cara agar dapat mengurangi intensitas nyeri haid.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Puskesmas dapat menjadikan intervensi *stretching abdomen* sebagai salah satu program pelayanan dimasyarakat untuk diterapkan kepada Masyarakat khususnya pada remaja yang mengalami masalah *dismenorea* supaya masalah kesehatannya dapat terkontrol dengan baik.

2) Perawat

Perawat terkhusus perawat komunitas dapat menerapkan *stretching abdomen* dan aromaterapi lavender sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai rencana Tindakan keperawatan dalam segi non-farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil dari penerapan *Stretching Abdomen* dan aromaterapi lavender yang diterapkan pada kasus remaja dengan *dismenorea* dapat dijadikan sebagai referensi mahasiswa keperawatan untuk mengembangkan ilmu keperawatannya yang dimana *Stretching abdomen* dapat dijadikan sebagai salah satu rencana asuhan keperawatan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil pengaruh terapi ini dapat dijadikan ide untuk melakukan penelitian lain yang dapat dikombinasikan dengan jenis terapi lain sehingga diharapkan hasil dari terapi yang dikombinasikan dapat menunjukkan hasil yang lebih baik.