

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Asuhan keperawatan pada remaja dengan keluhan dismenore yang dilakukan dengan pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN) telah dilaksanakan. Berdasarkan pelaksanaan tersebut, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pengkajian dilakukan pada pasien kelolaan dan resume yang dipilih dengan karakteristik yang sama pada keluarga yang memiliki remaja dengan keluhan dismenore. Pasien kelolaan Nn. S berusia 15 tahun dan pasien resume Nn. S berusia 16 tahun. Nn. S dan Nn. N sama sama mengalami dismenore setiap kali menstruasi.
- b. Berdasarkan hasil pengkajian yang diperoleh, diagnosa utama pada kedua pasien adalah nyeri akut.
- c. Intervensi keperawatan yang berisi tujuan serta kriteria hasil dirujuk berdasarkan referensi dari buku SLKI 2018 dan rencana keperawatan dibuat berdasarkan SIKI tahun 2018. Rencana keperawatan juga dibuat sesuai dengan lima tugas keluarga. Diterapkan juga intervensi berbasis bukti yaitu *mat pilates exercise* dan terapi musik klasik.
- d. Proses implementasi keperawatan dilakukan selama 3 minggu dengan total 9 kali pertemuan. Intervensi berbasis bukti yaitu *mat pilates exercise* dan terapi musik klasik juga diterapkan selam 9 pertemuan, dimana setiap pertemuannya selama 30 menit.
- e. Evaluasi juga dilakukan setelah tindakan terlaksana, yang diukur menggunakan skor WaLLID, dimana Nn. S yang awalnya memiliki skor 6 (dismenore sedang) menurun menjadi 4 (dismenore ringan), begitupun dengan Nn. N yang awalnya 6 (dismenore sedang) menurun menjadi 3 (dismenore ringan).
- f. *Mat pilates exercise* dan terapi musik klasik diberikan pada pasien kelolaan dan resume. Selama *mat pilates exercise* berlangsung, musik klasik juga diperdengarkan sebagai bagian dari terapi.

- g. Penerapan intervensi *mat pilates exercise* dan terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat dismenore, yang terlihat dari penurunan skor WaLLID pada kedua pasien.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat serta rutin menjalankan metode non-farmakologis berupa latihan *mat pilates exercise* yang dikombinasikan dengan terapi musik klasik sebagai alternatif dalam meredakan dismenore. Latihan ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan waktu dan tempat yang fleksibel, sehingga memudahkan pengelolaan nyeri menstruasi dengan cara yang nyaman dan efektif.

b. Bagi Keluarga

Dukungan dari keluarga, terutama orang tua, sangat diharapkan untuk memberikan semangat moral dan emosional kepada remaja yang mengalami dismenore. Selain itu, keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam memfasilitasi pelaksanaan intervensi di rumah guna menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong konsistensi remaja dalam menjalankan terapi ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar awal dan referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai kombinasi *Mat Pilates Exercise* dan terapi musik klasik dalam mengatasi dismenore. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi aspek lain seperti durasi, frekuensi latihan, jenis musik klasik yang digunakan, atau membandingkan dengan intervensi non-farmakologis lainnya.

d. Bagi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan mempertimbangkan intervensi ini sebagai bagian dari tindakan keperawatan bagi remaja yang mengalami dismenore. Pendekatan ini tidak hanya mudah diterapkan, tetapi juga mendukung pelayanan keperawatan yang holistik dan

berpotensi diaplikasikan di tingkat komunitas guna memperluas akses terhadap pengelolaan dismenore yang aman dan efektif.

e. Bagi Pengembangan Penelitian

Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penerapan intervensi ini pada kelompok yang lebih beragam serta untuk jenis nyeri lainnya. Eksplorasi lebih lanjut mengenai variasi durasi, frekuensi latihan, dan jenis musik yang digunakan juga penting untuk menemukan efektivitas yang optimal. Pendekatan lintas disiplin juga dianjurkan guna memperkaya perspektif dan hasil yang diperoleh dari penelitian.