

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Asuhan keperawatan keluarga berhasil dilakukan pada keluarga dengan masalah kesehatan dismenore. Proses keperawatan dilakukan secara komprehensif mulai dari pengkajian, analisis data, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi.
- b. Sebelum diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* dan terapi musik, intensitas nyeri pada remaja tergolong sedang. Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan Nn. K memiliki skor 6, sedangkan Nn. R memiliki skor 5.
- c. Setelah diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* dan terapi musik, intensitas nyeri menurun ke kategori ringan. Hasil pengukuran NRS menunjukkan skor 3 pada Nn. K dan skor 1 pada Nn. R.
- d. Intervensi *pelvic rocking exercise* dan terapi musik terbukti efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua pertemuan, masing-masing berdurasi ±60 menit, sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Efektivitas intervensi terlihat dari penurunan skor nyeri berdasarkan pengukuran NRS, yang menunjukkan peningkatan kenyamanan serta kemampuan remaja dalam mengelola nyeri haid secara mandiri.

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

##### a. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami dismenore dianjurkan menerapkan *pelvic rocking exercise* disertai terapi musik secara rutin untuk membantu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot selama menstruasi.

##### b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif mendukung pelaksanaan terapi di rumah melalui pengawasan, motivasi, serta penyediaan waktu dan lingkungan yang nyaman agar remaja dapat melakukan terapi secara teratur.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Puskesmas dapat mengintegrasikan pelvic rocking exercise dan terapi musik ke dalam program edukasi dan promosi kesehatan bagi remaja putri dengan dismenore, sehingga nyeri haid dapat dikelola secara mandiri.

2) Perawat

Terapi ini dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis, diterapkan melalui edukasi kesehatan, kunjungan rumah, dan kegiatan promosi kesehatan masyarakat.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penerapan terapi ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan keperawatan komunitas dan maternitas, serta sebagai alternatif rencana asuhan keperawatan berbasis bukti untuk mengatasi nyeri haid secara nonfarmakologis.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan dengan mengombinasikan terapi ini dengan metode nonfarmakologis lain, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup remaja dengan dismenore.