

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan *abdominal stretching exercise* pada klien dengan *dismenore* yang telah dilaksanakan pada tanggal 3-5 Februari 2023 di SMAN 1 Pleret maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan tingkat nyeri haid/*dismenore*
2. Hasil studi kasus penerapan *abdominal stretching exercise* pada klien pertama dan klien kedua terdapat perbedaan yaitu penurunan nyeri pada klien pertama dari nyeri skala 6 (nyeri sedang) turun menjadi nyeri skala 2 (nyeri ringan), dan untuk klien kedua nyeri dari nyeri skala 5 (nyeri sedang) turun menjadi nyeri skala 1 (nyeri ringan). Perbedaan pada penurunan skala nyeri ini disebabkan karena klien pertama lebih luwes ketika melakukan *abdominal stretching exercise* dibandingkan klien kedua sehingga gerakan *abdominal stretching exercise* pada kedua klien tidak maksimal. Faktor lainnya adalah karena klien pertama pada masa penelitian ini juga mengonsumsi minuman kunyit, sedangkan klien kedua tidak serta adanya dukungan dari orang lain yaitu guru yang memberikan izin untuk istirahat di UKS saat sedang mengalami *dismenore* mampu memberikan rasa nyaman kedua klien.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Setelah pelaksanaan studi kasus ini remaja diharapkan dapat menerapkan *abdominal stretching exercise* agar nyeri menstruasi yang dirasakan bisa berkurang dan tetap menjalani aktivitas dengan nyaman.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Setelah pelaksanaan studi kasus ini tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan edukasi tentang *dismenore* dan menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai terapi untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri.

3. Bagi Prodi D-III Keperawatan

Setelah pelaksanaan studi kasus ini prodi D-III Keperawatan diharapkan dapat memberikan tambahan dan bahan ajar mengenai hasil studi kasus ini bagi sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta khususnya keperawatan maternitas.

4. Bagi Institusi/Sekolah

Setelah pelaksanaan studi kasus ini institusi/sekolah diharapkan dapat memberikan pembelajaran dan menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi *dismenore* pada siswi di Usaha Kesehatan Sekolah.