

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Studi kasus yang sudah dilaksanakan pada tanggal 11-13 Januari 2024 dan 20-22 Januari 2024 dengan dua responden remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore di dusun Gedipan Temanggung . Kedua responden diberikan tindakan *Abdominal Stretching Exercise* sesuai dengan SOP selama 10-15 menit setiap hari selama 3 hari berturut-turut untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*), peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian pada kedua klien menunjukkan bahwa klien merasakan nyeri haid atau dismenore pada hari pertama menstruasi.
2. Pada kedua klien diagnosa yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis
3. Intervensi keperawatan direncanakan sesuai dengan masalah yang ditemukan pada kedua klien adalah terapi nonfarmakologi teknik relaksasi *abdominal stretching exercise*
4. Implementasi keperawatan yang dilakukan disesuaikan dengan rencana tindakan yang telah disusun pada intervensi keperawatan. Implementasi keperawatan pada Nn.A dilakukan pada tanggal 11-13 Januari 2024, pada Nn.T dilakukan pada tanggal 20-22 Januari 2024. Implementasi khusus focus penelitian yaitu teknik nonfarmakologi *abdominal stretching exercise* dilakukan pada kedua klien sebanyak 3 kali pertemuan.

5. Evaluasi tindakan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut ditulis dalam bentuk SOAP. Diagnosa keperawatan pada Nn.A dan Nn.T teratasi pada hari ketiga, nyeri berkurang intervensi dilanjutkan dengan menganjurkan klien untuk tetap *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid, menganjurkan memonitor nyeri secara mandiri, menganjurkan klien untuk mengajak orang lain melakukan teknik *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid
6. Pada Nn.A dan Nn.T terjadi penurunan nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan terapi nonfarmakologi *abdominal stretching exercise*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan peneliti ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

### **1. Bagi Remaja Putri**

Diharapkan dapat menerapkan latihan *abdominal stretching exercise* saat klien mengalami nyeri akut, menjadi tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan bagi klien mengenai latihan *abdominal stretching exercise* sehingga dapat mengajak orang lain untuk melakukan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid.

2. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dapat menjadi kepustakaan dan referensi mengenai penerapan *abdominal stretching exercise* pada klien dengan nyeri haid atau *dismenore*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman pribadi dari segi ilmiah menerapkan ilmu yang telah diperoleh.