BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Studi kasus yang dilaksanakan pada bulan April 2025 di Puskesmas Godean II melibatkan dua responden remaja yang mengalami *dismenore* primer. Kedua responden diberikan tindakan senam *dismenore* sesuai dengan SOP selama 10-15 menit setiap sesi, yang dilakukan satu minggu sebelum menstruasi untuk mengurangi *dismenore*. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan tentang *dismenore* pada remaja putri dapat berdampak signifikan terhadap cara mereka mengelola nyeri haid. Penelitian menunjukkan bahwa klien tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai penyebab dan pengelolaan *dismenore*, yang berkontribusi pada penggunaan metode yang tidak efektif dan peningkatan ketidaknyamanan.
2. Penerapan asuhan keperawatan pada klien dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami *dismenore* yang menyebabkan ketidaknyamanan dan sedikit kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kedua pasien adalah defisit pengetahuan yang ditandai dengan klien mengatakan tidak mengetahui tentang

dismenore dan cara pencegahannya. Intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai dengan masalah yang ditemukan adalah memberikan materi tentang *dismenore* serta penerapan tindakan non-farmakologis yaitu senam *dismenore*, implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Implementasi yang berfokus pada senam *dismenore* yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu sebelum menstruasi datang, implementasi pada Nn. Z yang dilakukan pada tanggal 09-13 April 2025, sedangkan Nn. A pada tanggal 18-22 April 2025. Evaluasi tindakan keperawatan dicatat dalam format SOAP. Diagnosis keperawatan pada Nn. Z dan Ny. A terbukti cukup efektif dalam menurunkan *dismenore* yang ditunjukkan dengan pencapaian tujuan dan kriteria hasil yang telah ditetapkan, yaitu penurunan skala nyeri.

3. Penerapan senam *dismenore* dapat menangani dalam pengurangan intensitas nyeri.
4. Penerapan senam *dismenore* selama tiga hari menunjukkan hasil yang berbeda pada dua klien. Klien pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 3, sementara klien kedua mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 4. Perbedaan tingkat penurunan nyeri ini diduga disebabkan oleh intervensi tambahan yang dilakukan oleh klien pertama yaitu penggunaan

kompres hangat, sedangkan klien kedua hanya melakukan senam *dismenore* tanpa tambahan terapi lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:.

1. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan kepustakaan terkait penerapan senam *dismenore* dalam mengatasi masalah keperawatan.

2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk menerapkan senam *dismenore* sebagai upaya mengurangi nyeri menstruasi saat mengalaminya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dalam jumlah lebih banyak dan menggali terapi non-farmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri.