

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan mengenai penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 6 Kota Bogor tahun 2024 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik 4 responden dalam studi kasus ini yaitu Nn. A.D 13 tahun, Nn. A.K 13 tahun, Nn. L 13 tahun, Nn. A.M 12 tahun dengan rata-rata usia menarche yaitu < 12 tahun, rata-rata lama menstruasi yaitu > 6 hari, rata-rata siklus menstruasi yaitu 21-35 hari dan keempat responden tidak melakukan olahraga rutin.
2. Prosedur pelaksanaan studi kasus ini dilakukan oleh 4 orang remaja putri. Setiap responden melakukan intervensi dengan jumlah pertemuan yang berbeda-beda. Ada yang 1x pertemuan, 2x pertemuan, 3x pertemuan, dan 4x pertemuan. Dilakukan dalam jumlah berbeda-beda dikarenakan perubahan intensitas nyeri yang berbeda-beda dan dalam pertemuan ada yang bertatap muka langsung, ada yang melalui media *videocall whatsapp* dikarenakan saat dirumah responden mengalami dismenore kembali. Setiap melakukan gerakan *abdominal stretching exercise* membutuhkan waktu 10-15 menit. Seluruh responden dapat melakukan gerakan dari awal hingga akhir.

3. Evaluasi penerapan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri usia 13-15 tahun dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi responden

Terapi *abdominal stretching exercise* dapat dijadikan salah satu olahraga sederhana yang dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh responden salah satunya yaitu sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri haid.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) dapat menjadikan studi kasus ini sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dalam melakukan studi kasus selanjutnya.

3. Bagi SMPN 6 Kota Bogor

Terapi *abdominal stretching exercise* dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga peregangan sederhana untuk disosialisasikan kepada siswi dalam rangka mengurangi terjadinya nyeri dismenore agar

tidak mengganggu siswi dalam beraktivitas khususnya kegiatan belajar mengajar.

4. Bagi profesi keperawatan dan penulis berikutnya

Bagi profesi keperawatan diharapkan dapat mensosialisasikan dan mengajarkan gerakan *abdominal stretching exercise* pada remaja agar dapat menurunkan dan mengatasi kejadian dismenore. Bagi penulis selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan studi kasus dengan responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang sehingga hasil studi kasus menjadi lebih akurat karena nyeri itu bersifat subjektif dan pada setiap individu memiliki faktor penyebab nyeri yang berbeda.

