

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan intervensi terhadap Nn. L yang mengalami dismenore karena sering makan-makanan pedas dan junkfood serta kurang aktifitas berolahraga. Setelah dilakukan asuhan kebidanan dengan cara konseling pola hidup sehat dengan pola makan yang sehat, gizi yang seimbang hindari makanan yang pedas serta junkfood, tidur yang cukup dan olahraga secara teratur lalu mengajarkan senam dismenore untuk mengurangi rasa sakit saat menstruasi selama 2 siklus menstruasi pada hari pertama mensruasi hari ke 2 hingga ke 3 kemudian siklus yang kedua melakukan evaluasi senam dismenore dan melakukan konseling pola hidup sehat pada menstruasi hari ke 1 dan hari ke 7. Pencapaian yang didapat dari asuhan selama ini adalah berhasilkan menurunkan derajat nyeri dari 5 menjadi 2 dan pasien berhasil menerapkan pola hidup sehat dengan mengubah pola makan dengan gizi seimbang, tidur yang cukup serta olahraga teratur. Tetapi asuhan ini tetap harus diterapkan sampai derajat nyeri benar-benar hilang.

B. Saran

1. Bagi Lahan Praktik di TPMB Sri Marjiyati S.ST

Asuhan kebidanan kesehatan reproduksi dapat sebagai sumber informasi yang bertujuan untuk memantau dan berikan intervensi terhadap remaja yang memiliki masalah kesehatan reproduksi.

2. Bagi Prodi DIII Kebidanan Metro Poltekkes Tanjungkarang

Hasil pendokumentasian yang telah dilakukan penulis dapat digunakan sebagai informasi untuk referensi di perpustakaan mengenai asuhan kebidanan kesehatan reproduksi pada remaja.

3. Bagi Keluarga dan Nn.L

Dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan sumber informasi untuk Nn.L agar terus melanjutkan saran-saran yang telah diberikan untuk kesehatannya.