

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Pengkajian telah dilakukan oleh mahasiswa profesi peminatan komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 10 Agustus – 13 Agustus 2021 di RW 02 Kelurahan Pisang
2. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan hasil bahwa 75 % remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi RW 02 Kelurahan Pisang
3. Setelah ditemukan masalah kesehatan komunitas, maka dirumuskan rencana keperawatan komunitas pemberian demonstrasi senam dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore.
4. Berdasarkan rencana keperawatan komunitas maka peneliti melakukan implementasi keperawatan berupa mendemonstrasikan senam dismenore.
5. Setelah melakukan implementasi keperawatan komunitas, peneliti melakukan evaluasi terhadap implementasi yang telah dilakukan di RW 02 Kelurahan Pisang yaitu terdapat penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan senam dismenore RW 02 Kelurahan Pisang

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### a. Puskesmas Pauh

Diharapkan kepada pihak puskesmas melanjutkan pemberian edukasi terkait menstruasi dan senam dismenore kepada remaja putri . Diharapkan peran serta aktif puskesmas untuk mempromosikan kesehatan menstruasi dan senam dismenore saat di sekolah

### b. Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan penelitian keperawatan dan pelayanan keperawatan dalam memberikan asuhan kepada remaja putri tentang menstruasi dan cara mengatasi nyeri menstruasi dengan senam dismenore

### c. Pelayanan keperawatan

Sebagai sumber referensi sebagai upaya untuk menurunkan nyeri menstruasi dengan cara senam dismenore

