

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Pengkajian dilakukan oleh mahasiswa program profesi peminatan komunitas dari Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 21 Agustus hingga 23 Agustus 2024 di RW 01 Kelurahan Koto Lua.
2. Hasil pengkajian menunjukkan 75% remaja di RW 01 Kelurahan Koto Lua mengalami nyeri *dismenore*
3. Masalah yang ditemukan pada RW 01 Kelurahan Koto lua adalah defisit kesehatan komunitas b.d program tidak atau kurang didukung komunitas
4. Setelah ditemukan masalah kesehatan komunitas, maka dirumuskan rencana asuhan keperawatan komunitas melalui MMK 1 pada tanggal 28 Agustus 2024 berupa pengembangan kesehatan komunitas dan edukasi perilaku upaya kesehatan melalui demonstrasi *active stretching exercise* untuk mengurangi nyeri *dismenore*
5. Berdasarkan rencana asuhan keperawatan komunitas maka mahasiswa melakukan implementasi keperawatan berupa mendemonstrasi latihan *active stretching exercise*

6. Setelah melakukan implementasi keperawatan yang dilakukan pada tanggal 4-10 september 2024, mahasiswa melakukan evaluasi terhadap implementasi yang telah dilakukan remaja di RW 01 Kelurahan Koto Lua
7. Evaluasi hasil dilakukan pada tanggal 10 september 2024 didapatkan dari implementasi adalah terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di RW 01 yaitu dari 5 orang remaja didapatkan 2 orang mengalami nyeri ringan dan 3 orang mengalami nyeri dengan tingkat sedang dari yang awalnya 1 remaja mengalami nyeri berat dan 4 lainnya mengalami nyeri dengan tingkat sedang.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka mahasiswa memberikan saran sebagai berikut :

### a. Puskesmas Pauh

Diharapkan agar pihak puskesmas terus melanjutkan pemberian edukasi mengenai menstruasi dan *active stretching exercise* kepada remaja putri. Selain itu, diharapkan puskesmas dapat berperan aktif dalam mempromosikan kesehatan menstruasi dan *active stretching exercise* di sekolah-sekolah.

### b. Fakultas Keperawatan

Diharapkan hasil ini dapat menjadi masukan bagi penelitian keperawatan serta pengembangan pelayanan keperawatan dalam

memberikan asuhan kepada remaja putri mengenai menstruasi dan cara mengatasi nyeri menstruasi melalui latihan *active stretching exercise*

c. Pelayanan keperawatan

Menjadi salah satu *Evidence-Based Nursing* sebagai salah satu terapi non farmakologi dan alterative pada remaja yang mengalami *dismenore*

