

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kegiatan pengkajian dilaksanakan oleh mahasiswa Program Profesi Ners dengan peminatan keperawatan komunitas dari Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, yang berlangsung pada tanggal 01 hingga 15 Juni 2024 di wilayah RW 10 Kelurahan Batang Kabung.
2. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, ditemukan bahwa sekitar 90% remaja putri di wilayah tersebut mengalami keluhan *dismenore*.
3. Masalah utama yang diidentifikasi adalah adanya defisit kesehatan komunitas yang disebabkan oleh kurangnya dukungan masyarakat terhadap program kesehatan yang ada.
4. Setelah masalah tersebut teridentifikasi, dilakukan perumusan rencana asuhan keperawatan komunitas melalui Musyawarah Masyarakat Komunitas I (MMK I) pada tanggal 08 Juni 2025. Dalam forum ini, disepakati intervensi berupa pengembangan upaya kesehatan masyarakat dan edukasi perilaku sehat melalui demonstrasi latihan *Active Stretching Exercise* sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi *dismenore*.
5. Sebagai tindak lanjut dari rencana tersebut, mahasiswa melaksanakan implementasi keperawatan dengan mendemonstrasikan latihan *Active Stretching Exercise* kepada remaja putri di RW 10.

6. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada tanggal 09 hingga 15 Juni 2025. Setelah implementasi selesai, mahasiswa melakukan evaluasi untuk menilai dampak intervensi terhadap penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh peserta.
7. Evaluasi hasil dilakukan pada tanggal 15 Juni 2025 didapatkan dari implementasi adalah terdapat penurunan skala *dismenore* pada remaja putri di RW 10 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 Lubuk Buaya

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*

