

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang aplikasi yoga terhadap nyeri disemnore pada Nn. S dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian dilakukan pada tanggal 12 April 2022 dengan hasil yang didapatkan inisial klien Nn. S, umur 18 tahun, Nn. S mengeluh nyeri seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan pada bagian bawah perut atau bagian uterus, skala nyeri yang dirasakan Nn. S 7 (0-10), klien tampak meringis, nyeri meningkat saat beraktivitas, Nn. S mengalami penurunan aktifitas karena merasa lemas dan menahan nyeri, sering berbaring dan Nn. S sedang haid hari pertama.
2. Diagnosa yang muncul pada kasus Nn. S ini yaitu 2, dengan diagnosa prioritas nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (dismenore ditandai dengan tampak meringis) dan diagnosa kedua yaitu intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan (dismenore ditandai dengan lemas)
3. Intervensi utama yang pada kasus pada Nn. S yaitu pengaplikasian yoga terhadap nyeri dismenore, dengan tujuan skala nyeri dismenore pada Nn. S dapat menurun atau berkurang. Intervensi kedua yaitu memfasilitasi mobilisasi sederhana dan melibatkan partisipasi keluarga dalam setiap tindakan yang dilakukan.
4. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah dibuat dengan terapi yoga dilakukan 2 hari 6x pertemuan dengan durasi 45 menit melakukan terapi yoga dan 5 x istirahat serta dalam tindakan Nn. S keluarga selalu berpartisipasi karena peran keluarga sangat penting.
5. Evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan selama 2 hari dan 6x pertemuan mendapatkan hasil skala nyeri yang dirasakan Nn. S menurun yaitu 2 (0-10) pada hari ke 2 pertemuan ke 6 sesudah melakukan terapi yoga dismenore dan klien berangsur angsur bisa melakukan aktivitas sehari hari untuk memenuhi kebutuhan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil karya tulis ilmiah ini, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis yaitu :

1. Bagi masyarakat

Hendaknya masyarakat mendukung peningkatan penanganan dismenore dengan bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai dismenore kepada remaja karena dampak dari dismenore dapat mengurangi konsentrasi saat belajar dan mengganggu aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan cara-cara mengatasi dismenore dengan nonfarmakologis

2. Bagi Keluarga dan Pasien

Bagi keluarga dan pasien diharapkan dapat memberikan penanganan utama bagi penderita dismenore menggunakan terapi yoga untuk menurunkan nyeri dismenore karena teknik ini memiliki efektifitas untuk menangani nyeri dismenore