

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kaji literatur yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari kelima literature terdapat persamaan bahwa adanya pengaruh penerapan *effleurage massage* dalam menurunkan nyeri *disminore* pada remaja putri. Penerapan *effleurage massage* untuk penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri yang mengalami *disminore* dapat dilakukan sebagai teknik nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri haid. Dari analisis dan sintesis yang dijelaskan hasil perubahan intensitas nyeri dengan *effleurage massage* untuk nyeri *disminore* menunjukkan adanya perubahan yang berbeda-beda dari masing-masing responden peneliti.

Massage effleurage merupakan teknik nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan nyeri *disminore*. Masage dapat dilakukan di area punggung atau abdomen. Intervensi *massage effleurage* dilakukan 3 hari dalam seminggu. Setiap satu hari akan dilakukan 1 kali pemijatan selama 15 menit, semakin lama dilakukan maka akan semakin nyaman dan rileks. Gerakan dalam melakukan masase *effleurage* meliputi letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar kearah pusat kesimpisis atau dapat juga

menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah.

B. Saran

a. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi mengenai penerapan *effleurage massage* untuk penurunan nyeri haid *disminore* remaja putri. Sehingga mahasiswa diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan kepada remaja putri yang mengalami *disminore*

b. Bagi Peneliti Lanjut

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor-faktor pendukung yang dapat meningkatkan *effleurage* untuk penurunan nyeri *disminore*.