

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa *Acupressure Therapy* di titik SP6, ST36, dan L14 berpengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri SMA Negeri 2 Banguntapan yang meliputi:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas usia *menarche* 12 tahun dengan rata-rata 11,77 dan lama menstruasi setiap bulannya 4 – 7 hari dengan rata-rata 6,21 serta mayoritas responden memiliki riwayat keluarga mengalami *dismenore* dan tinggal dilingkungan perokok.
2. Intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dilakukan *Acupressure Therapy* di titik SP6, ST36, dan L14 pada kategori nyeri sedang (4-6) dengan rata-rata 4,19.
3. Intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah dilakukan *Acupressure Therapy* di titik SP6, ST36, dan L14 pada kategori nyeri ringan (1-3) dengan rata-rata 1,79.
4. Terdapat pengaruh *Acupressure Therapy* di titik SP6, ST36, dan L14 terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan faktor pendukungnya yaitu teknik yang mudah dilakukan, dapat dilakukan dimana saja, tanpa bantuan alat lain sedangkan faktor penghambatnya beberapa responden lupa memberi kabar jadwal menstruasinya sehingga

harus menunggu jadwal dibulan selanjutnya. Didapatkan nilai  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) pada remaja putri SMA Negeri 2 Banguntapan.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Guru SMA Negeri 2 Banguntapan

Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk referensi guru-guru di SMA Negeri 2 Banguntapan agar mampu memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi tentang kesehatan reproduksi khususnya penanganan *dismenore* secara non-farmakologis dengan salah satunya *Acupressure Therapy* di titik SP6, ST36, dan L14

### 2. Bagi Remaja Putri SMA Negeri 2 Banguntapan

Berdasarkan hasil penelitian, *Acupressure Therapy* di titik SP6, ST36, dan L14 dapat ditambahkan sebagai salah satu upaya penanganan non-farmakologis agar *dismenore* dapat berkurang serta dapat dijadikan wawasan bahwa penanganan *dismenore* bukan hanya dengan teknik farmakologi namun bisa juga dengan teknik non-farmakologi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi dengan sampel yang lebih besar misalnya  $< 100$ , variabel yang lebih banyak, dan dalam jangka waktu yang lebih lama minimal 2 – 4 bulan untuk melihat efek jangka panjang dari *acupressure therapy* serta membandingkan dengan metode non-farmakologis lainnya.