

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil literature review dari 7 artikel, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi dismenore pada remaja adalah akupresur sanyinjiao point. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan terapi akupresur sanyinjiao point mengalami penurunan yang signifikan. Dengan pemberian terapi akupresur sanyinjiao point yang terletak dibagian kaki dalam sekitar tiga jari diatas malleolus internus atau pada pergelangan kaki bagian dalam, tepat diujung tulang kering. Waktu penekanan biasanya 30 menit akan langsung terasa penurunan nyeri. Penekanan pada titik akupresur akan memicu produksi endorphin dalam tubuh yang menimbulkan hilang atau berkurangnya rasa sakit. Terapi akupresur ini mudah dilakukan di rumah, murah, dan tentunya dapat mengurangi efek samping dari penggunaan obat.

#### **B. Saran**

Dari hasil literature, peneliti merekomendasikan perlu diaplikasikan intervensi nonfarmakologis akupresur pada remaja yang mengalami dismenore untuk menurunkan nyeri saat menstruasi. Remaja di Indonesia sebagian besar tidak tahu intervensi akupresur untuk menurunkan dismenore.

Sehingga dibutuhkan pendidikan kesehatan (penkes) dengan cara melakukan seminar khusus remaja putri yang membahas terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Selain itu, pemerintah membuat program khusus untuk kesehatan reproduksi remaja di puskesmas sebagai media untuk mengedukasi remaja.

Bagi peneliti dapat menjadikan skripsi Literatur Review ini sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian terkait pengaruh terapi akupresur untuk menurunkan nyeri dismenore.

Bagi pendidikan dapat menjadikan hasil skripsi Literatur Review ini sebagai landasan untuk pengembangan ilmu kebidanan yang aplikatif terhadap pengaruh terapi akupresur untuk menurunkan nyeri dismenore.