

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Penelitian tentang pengaruh terapi akupresur terhadap *dismenore* pada siswa perempuan dilaksanakan di SMP Negeri 5 Ungaran mendapatkan beberapa kesimpulan:

1. Gambaran distribusi responden berdasarkan pengalaman penanganan *dismenore* sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat 7 responden (35,0%) minum air hangat, 3 responden (15,0%) mengompres dengan air hangat, 7 responden (35,0%) memilih tidur, 1 responden (5,0%) minum obat, 2 responden (10,0%) meminum jamu.
2. Gambaran *dismenore* setiap responden pada saat sebelum dan sesudah dilakukan akupresur. Rata-rata skala *dismenore* sebelum dilaksanakan intervensi yaitu 4,4 sedangkan saat diukur setelah diberikannya intervensi akupresur berkurang menjadi 2,2
3. Nilai pengaruh terapi akupresur ini dapat dilihat dari nilai *Eta* yang diperoleh yaitu 0,95 ( $\geq 0,14$ ). Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa terapi akupresur sangat berpengaruh untuk mengurangi *dismenore* ringan dan sedang.

#### B. Saran

Temuan penelitian ini tentang penurunan sakit *dismenore* ringan dan sedang dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, seperti yang dinyatakan dalam kesimpulan di atas.

## **1. Bagi pelayanan kebidanan**

Bertukar jadwal seminar dan instruksi dalam akupresur untuk bidan dan terapi non-farmakologi lainnya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kecakapan bidan dalam terapi akupresur. Temuan penelitian ini dapat diterapkan sebagai intervensi dalam pengobatan dismenore oleh bidan. Bentuk akupresur ini dimaksudkan untuk mengurangi dismenore dan relatif mudah dilakukan. Agar penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan secara efektif dan efisien, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber promosi kesehatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh bidan di setiap jenjang pelayanan kebidanan. Bidan berkontribusi terhadap intervensi kebidanan dengan mengintervensi secara langsung atau dengan mendidik remaja, guru sekolah, orang tua remaja, dan kelompok masyarakat lainnya.

## **2. Bagi penelitian selanjutnya**

Sangat penting untuk melakukan penelitian tambahan yang lebih menyeluruh dan dirancang secara klinis lebih baik, seperti menggunakan desain RCT (Randomized Clinical Trial) sebagai bukti ilmiah dasar mengenai efek klinis akupresur untuk mengobati dismenore, untuk memastikan bahwa responden benar-benar disaring dari awal dan benar-benar mengalami dismenore primer. Penelitian terhadap titik-titik akupresur lainnya, baik secara individu maupun kombinasi dengan titik-titik akupresur lainnya dengan penyesuaian selama pemberian terapi, diperlukan untuk lebih memahami dampak terapi akupresur terhadap dismenore. Perlu juga dilakukan penelitian tentang

pengobatan non obat tambahan untuk dismenore, seperti terapi murotal, terapi bekam, aromaterapi, dan lain-lain.

### **3. Bagi institusi pendidikan**

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi penatalaksanaan dismenore untuk menambah pemahaman dalam ilmu kebidanan ibu. Kurikulum pendidikan sarjana kebidanan memuat informasi tentang terapi nonfarmakologi sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan, khususnya akupresur dan terapi yang menggunakan konsep yang sama dengan akupresur. Anda dapat mengembangkan inisiatif bersama dengan profesional kesehatan untuk menyebarkan teknik kebidanan berdasarkan perawatan non-farmakologis seperti akupresur.

### **4. Bagi Tempat Penelitian**

Dengan penelitian ini, supaya pihak sekolah khususnya UKS bisa mengaplikasikan terapi akupresur sebagai penanganan *dismenore* untuk para siswa yang mengalami dismenore ringan dan sedang. Membuat catatan kunjungan UKS dan mencantumkan kenapa siswa mengunjungi UKS supaya dapat mengetahui jumlah siswa yang dismenore yang masuk UKS.

### **5. Bagi responden**

Responden dapat melaksanakan terapi akupresur secara efektif, mudah serta aman dilaksanakan di rumah apabila mengalami *dismenore*.