

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, berikut kesimpulan yang dapat diberikan peneliti:

1. Sebelum diberikan pijat akupresure mengalami nyeri sedang sebanyak 28 orang (93,3%) dan remaja yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang (6,7%).
2. Setelah diberikan pijat akupresure mengalami nyeri ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dan tidak nyeri sebanyak 4 orang (13,3%).
3. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Wilcoxon* diperoleh Pvalue = 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresure pada remaja di smp negeri 1 tanjung palas timur.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan disarankan memanfaatkan pijat akupresur sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penanganan nyeri *dismenore* remaja. Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi dan pelatihan sederhana kepada remaja serta orang tua agar teknik ini dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswi mengenai penanganan nyeri *dismenore* dengan metode nonfarmakologis seperti pijat akupresur, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri.

3. Bagi Remaja Putri

Disarankan untuk mempraktikkan teknik pijat akupresur secara mandiri atau dengan bantuan orang terdekat ketika mengalami nyeri haid, agar dapat mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan aktivitas belajar.

4. Bagi Peneliti Sebelumnya

Penelitian-penelitian sebelumnya diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah yang kuat bagi penelitian ini, sehingga hasilnya dapat dibandingkan dan dianalisis lebih lanjut untuk memperkuat bukti efektivitas pijat akupresur dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja

5. Bagi Peneliti Sekarang

Peneliti saat ini diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk memberikan rekomendasi praktis kepada pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat mengenai penerapan pijat akupresur sebagai metode nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu sekolah, dan memperhatikan faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, serta tingkat stres yang dapat

memengaruhi nyeri *dismenore*. Penelitian juga dapat dilakukan dengan desain dan durasi yang lebih panjang untuk melihat efek berkelanjutan dari pijat akupresur.