

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 30 responden mengenai “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore di SMP Kanaan Kabupaten Semarang Tahun 2025” maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan hasil pengetahuan remaja putri di SMP Kanaan tentang dismenore, menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang belum mengetahui tentang dismenore yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).
2. Berdasarkan hasil Pengetahuan remaja putri di SMP Kanaan tentang akupresur, menunjukkan bahwa masih banyak sisiwi yang memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 orang (66,7%).
3. Pengetahuan remaja putri di SMP Kanaan tentang dismenore dan akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore didapatkan data bahwa hanya sebagian dari responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang sebanyak 21 orang (70,0%), dan yang berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (26,7% dan yang berpengetahuan baik yaitu sebanyak 1 orang (3,3%).

#### **B. Saran**

1. Bagi Tempat Penelitian, diharapkan dapat mendukung program kesehatan reproduksi remaja dengan menyediakan buku panduan dan materi konseling tentang kesehatan reproduksi melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Hal

ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan cara mengatasinya dengan teknik akupresur.

2. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenorea dengan cara membaca buku kesehatan, berkonsultasi dengan petugas kesehatan, atau mencari informasi melalui internet tentang cara menangani nyeri dismenore, terutama dengan teknik akupresur.

3. Bagi Prodi S1 Kebidanan

Penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan di perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Semarang dan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa di masa depan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian sejenis, misalnya melakukan penelitian eksperimental untuk mengukur efektivitas terapi akupresur dalam mengurangi nyeri dismenore, dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi.