

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi akupresure sebesar 5,87 dan sesudah diberikan terapi akupresure sebesar 0,41 pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro
2. Rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 5,35 dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 1,82 pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro
3. Ada pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro dengan nilai *p value* 0,000.
4. Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro dengan nilai *p value* 0,000
5. Terapi akupresure lebih efektif dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi SMA Negeri 3 Metro**

Diharapkan SMA Negeri 3 Metro selanjutnya dapat menyarankan para siswi yang mengalami dismenore untuk mengaplikasikan terapi akupresur sebagai penanganan dismenore yang aman sekaligus meningkatkan status kesehatan masing-masing individu.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan skripsi ini dapat diaplikasikan sebagai sumber menambah wawasan tentang dismenore serta metode komplementer dalam mengurangi derajat dismenore yang aman.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan, sumber informasi, dan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini atau membandingkan penanganan dismenore lainnya seperti ekstrak kunyit, kompres hangat, senam pilates, dan sebagainya.