

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pijat akupresur pada titik LI 4 terhadap nyeri menstruasi remaja putri, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Rerata tingkat nyeri menstruasi remaja putri kelompok yang diberi pijat akupresur pada titik LI 4 memiliki nilai *pretest* sebesar 5,80 dan nilai *posttest* sebesar 3,53. Terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi remaja putri secara signifikan.
- 5.1.2 Rerata tingkat nyeri menstruasi remaja putri kelompok yang tidak diberi pijat akupresur pada titik LI 4 memiliki nilai *pretest* sebesar 6,33 dan nilai *posttest* sebesar 6,20. Tidak terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi remaja putri secara signifikan.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan penerapan pijat akupresur pada titik LI 4 terhadap nyeri menstruasi remaja putri.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

##### 5.2.1 Bagi Remaja Putri

Pijat akupresur pada titik LI 4 dapat diterapkan sebagai alternatif terapi komplementer pada remaja putri dalam mengurangi nyeri menstruasi di rumah.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah ruang lingkup penelitian baik dari jumlah responden dan waktu penelitian. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan mengambil sampel dari kabupaten/kota di daerah lain agar dapat melihat perbandingan pengaruh penelitian.

### 5.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pengembangan keilmuan bagi instansi kesehatan agar tercipta terapi komplementer lain yang dapat menurunkan nyeri menstruasi remaja putri.

