

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.

