

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Terapi akupresure titik *sanyinjiao* (SP6) (intervensi) efektif menurunkan dismenore dengan terapi akupresure di SMAN 1 Cigalontang Tasikmalaya tahun 2023.
- 2) Terapi akupresure titik dan titik *hegu* (LI-4) (intervensi) efektif menurunkan dismenore dengan terapi akupresure di SMAN 1 Cigalontang Tasikmalaya tahun 2023.
- 3) Terdapat perbedaan efektivitas terapi akupresure titik *sanyinjiao* (SP6) lebih efektif dibandingkan dengan titik *hegu* (LI-4) dalam penurunan dismenore dengan terapi akupresure di SMAN 1 Cigalontang Tasikmalaya tahun 2023 yaitu ($p \text{ value} < 0,05$)

5.2 Saran

- 1) Bagi Siswi

Hasil penelitian ini diharapkan memunculkan kesadaran untuk melakukan akupresure pada titik *sanyinjiao* (SP6) secara mandiri sehingga menurunkan skala dismenore karena titik tersebut lebih efektif dalam menurunkan dismenore.

- 2) Bagi Bidan

Hasil pengkajian ini diharapkan meningkatkan pelayanan kesehatan dengan mengikuti pelatihan akupresure khususnya asuhan kebidanan pada remaja dengan gangguan dismenore.

3) Bagi Instistusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pengelola institusi lingkup kesehatan reproduksi remaja dalam penanganan nyeri dismenore menggunakan terapi akupresure.

