

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

4.5 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 5 Jagoi Babang di dapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- 4.5.1 Rata-rata skala dismenore antara sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi yaitu 5,00 menjadi 1,06 dan kelompok kontrol yaitu 4,50 menjadi 4,31.
- 4.5.2 Terdapat pengaruh yang bermakna pada terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 5 Jagoi Babang dengan p value 0,000.
- 4.5.3 Terdapat perbedaan efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore antara kelompok intervensi dan kontrol pada remaja putri di SMPN 5 Jagoi Babang dengan p value 0,000.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat memanfaatkan terapi akupresur sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

5.2.2 Bagi Bidan

Diharapkan bidan dapat mengembangkan peran promotif dan preventif dengan memberikan edukasi serta pelatihan sederhana mengenai terapi akupresur kepada remaja putri, khususnya dalam pelayanan kesehatan remaja.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat mendukung penerapan program edukasi kesehatan reproduksi remaja melalui kegiatan UKS atau kerja sama dengan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk menyediakan ruang dan waktu untuk edukasi dan praktik terapi nonfarmakologis seperti akupresur.

