

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap dua partisipan remaja putri yang mengalami dismenore, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Karakteristik partisipan menunjukkan bahwa kedua remaja putri mengalami dismenore primer dengan nyeri menstruasi yang terjadi sejak usia menarche. Nyeri dirasakan terutama di bagian perut bawah, dengan sifat nyeri yang menusuk, kram, dan berulang dalam beberapa hari awal menstruasi. Skala nyeri awal berada pada tingkat sedang hingga berat dan berdampak terhadap kondisi fisiologis.
2. Tingkat nyeri sebelum terapi akupresur menunjukkan bahwa partisipan 1 mengalami nyeri dengan skala 7 (nyeri berat), sedangkan partisipan 2 dengan skala 6 (nyeri sedang). Nyeri tersebut menyebabkan gangguan dalam aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup partisipan.
3. Penerapan terapi akupresur dilakukan selama tiga hari pertama menstruasi, dengan titik tekan pada SP6 selama 15 menit setiap hari. Intervensi dilakukan secara konsisten dalam suasana tenang, disertai relaksasi dan edukasi. Terapi ini bertujuan untuk merangsang pelepasan endorfin, memperbaiki sirkulasi, dan mengurangi kontraksi otot uterus yang menjadi penyebab nyeri.
4. Tingkat intensitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur memperlihatkan penurunan yang bermakna pada kedua responden. Pada partisipan pertama, skala nyeri turun dari angka 7 (nyeri berat) menjadi 1 (nyeri sangat ringan) dalam waktu tiga hari. Sementara itu, partisipan kedua mengalami penurunan dari skala 6 (nyeri sedang) hingga mencapai skala 0 (tidak merasakan nyeri).

5.2.Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Poltekkes Kemenkes Kupang, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi atau sumber ilmiah di perpustakaan. Selain itu, temuan penelitian ini juga bisa dipertimbangkan dalam penyusunan maupun pengembangan kurikulum, terutama pada mata kuliah yang berhubungan dengan keperawatan maternitas.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa dalam menyusun karya ilmiah serupa atau sebagai landasan awal untuk penelitian lanjutan mengenai Terapi Akupresure. Mahasiswa juga diharapkan untuk memperluas penelitian ini menggunakan pendekatan metode yang lebih beragam, sampel lebih besar, dan durasi intervensi yang lebih panjang guna mengkaji efektivitas terapi akupresure secara lebih mendalam.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya penderita kanker payudara, diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai alternatif penurunan nyeri dysmenorrhea melalui terapi akupresure sebagai terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan tidak memerlukan biaya besar. Diharapkan terapi ini dapat menjadi salah satu solusi komplementer dalam meningkatkan kualitas hidup pasien.

4. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan penulis kesempatan untuk memperluas wawasan dalam bidang intervensi keperawatan serta meningkatkan keterampilan dalam proses penelitian ilmiah. Pengalaman ini diharapkan dapat menjadi bekal berharga bagi penulis dalam praktik keperawatan profesional dan pengembangan ilmu di masa depan.