

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia responden berkisar 16-17 tahun. Menurut Julianti (2014), bahwa usia 16-18 tahun merupakan usia yang rentan mengalami dismenore dan kemampuan dalam menangani nyeri sudah meningkat. Hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa dari 33 responden yang mengalami dismenore sedang sebanyak 27 responden (81,8%). Dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 6 responden (18,2%).

#### 5.2 Saran

##### 1. Teoritis

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya sehingga bisa lebih efektif dalam penurunan nyeri.

##### 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu tenaga medis untuk memsosialisasikan terapi akupresur karena cukup efektif dalam menurunkan dismenore pada remaja. Hal ini juga peneliti berharap agar di sekolah-sekolah khususnya siswi dengan rata-rata usia 16-17 tahun yang rentan mengalami dismenore agar dismenore yang dialami tidak mengganggu aktifitas proses belajar mengajar di sekolah.