

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri disminorea sebelum pijat punggung sebagian besar responden sebelum dilakukan pijat punggung skala nyeri dalam kategori berat sebanyak 11 responden (64.7%).
2. Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri disminorea setelah pijat punggung sebagian besar responden setelah dilakukan pijat punggung skala nyeri dalam kategori berat sebanyak 0 responden.
3. Ada pengaruh pijat punggung terhadap skala nyeri disminorea sebelum dan setelah dilakukan pijat punggung. Sebagian besar responden sebelum dilakukan pijat punggung skala nyeri dalam kategori berat, setelah dilakukan pijat punggung skala nyeri mengalami penurunan menjadi ringan sebanyak 10 responden (58%).

5.2 Saran

5.2.1 Teoritis

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai refeensi dalam pembuatan karya ilmiah berikutnya yang berkaitan dengan adanya pengaruh pijat punggung. Dan disarankan untuk melakukan penelitian dengan kombinasi metode lain agar hasil penelitian lebih bervariasi dan lebih luas lagi.

5.2.2 Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri lebih aktif mencari informasi tentang senam dismenore dan tentang pemijatan punggung, atau terapi akupresur sehingga dapat mengurangi kesakitan saat mengalami dismenore

2. Bagi Tempat Penelitian

Pihak sekolah disarankan untuk memberikan informasi bahwa tindakan terapi pijat punggung dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Dan menjadi inspirasi bagi petugas UKS dalam menangani nyeri haid pada siswi disekolah.

