

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkatan nyeri *disminore* sebelum dilakukan terapi *akupresur* L14 adalah 2,03 dan setelah dilakukan terapi *akupresur* L14 adalah 0,40.
2. Ada penurunan rata-rata tingkatan nyeri *disminore* setelah dilakukan terapi titik *akupresur* L14 dengan skala nyeri maksimum 2 dan skala nyeri minimum 0.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna terapi titik *akupresur* L14 terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri di SMAN 2 Gadingrejo.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi SMAN 2 Gadingrejo**

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk mensosialisasikan informasi kesehatan kepada remaja putri tentang kesehatan reproduksi khususnya nyeri *disminore* dengan melakukan penanganan nonfarmakologi yaitu terapi titik *akupresur* L14.

##### **2. Bagi Remaja Putri**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden dapat lebih memperhatikan dan memahami pentingnya penanganan nyeri *disminore* dan dapat mempraktikkan terapi titik *akupresur* ini kepada teman atau

saudara sebagai alternative penanganan nyeri *disminore* secara nonfarmakologi.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan nyeri *disminore* dan dapat menjadi sebuah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dengan sampel yang lebih banyak.