

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Efektifitas akupresur di titik meridian PMS *xuehai* (*sp10*) terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang” dapat disimpulkan:

1. Umur responden dalam penelitian ini yaitu umur termuda 17 tahun dan umur tertua 19 tahun serta rerata umur responden yaitu 18,06.
2. Usia *menarche* responden termuda 12 tahun dan usia *menarche* tertua 15 tahun, rerata usia *menarche* responden 13,33 tahun.
3. Tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dilakukan akupresur yang mengalami nyeri ringan 2 responden (11,1%), nyeri ringan 13 responden (72,2%), nyeri hebat 3 responden (16,7%). Tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sesudah dilakukan akupresur yang mengalami nyeri ringan 9 responden (50%) dan nyeri sedang 9 responden (50%).
4. Nilai rerata skala nyeri sebelum perlakuan sebesar 5,11 dengan standar deviasi 1,323 dan skala nyeri sesudah perlakuan sebesar 3,67 dengan standar deviasi 1,455 berarti ada efektifitas akupresur terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri di Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

B. Saran

1. Responden

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menerapkan akupresur di titik meridian PMS *xuehai* (SP10) sebagai penanganan pertama saat mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*).

2. Institusi pendidikan

Dapat dijadikan sebagai materi tambahan dalam kurikulum dan literatur atau bacaan di perpustakaan sebagai bahan kajian akupresur di titik meridian PMS xuehai (SP10) terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*).

3. Petugas kesehatan

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang akupresur di titik meridian PMS xuehai (SP10) terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*).

4. Penelitian selanjutnya

Adanya keterbatasan dalam penelitian ini diharapkan ada penelitian selanjutnya yang lebih mendalam tentang tingkat menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja, seperti hubungan antara usia, kejadian menstruasi, gaya hidup, lingkungan dan riwayat keluarga dengan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yang dirasakan remaja. Dan perlu dilakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh terapi akupresur pada *dysmenorrhea* dengan menggunakan titik akupresur lainnya.