

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab V ini akan menjabarkan tentang kesimpulan dari penelitian dan saran dari penelitian untuk pendidikan keperawatan, pelayanan keperawatan dan untuk penelitian selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *counterpressure* terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada mahasiswi di Rusunawa Putri K.H. Sahlan Rosidji Universitas Muhammadiyah Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol proporsi intensitas nyeri yang terbanyak sebelum dilakukan *counterpressure* berada pada nyeri sedang.
2. Pada kelompok intervensi intensitas nyeri yang terbanyak setelah dilakukan *counterpressure* berada pada nyeri ringan dan kelompok kontrol berada pada nyeri sedang.
3. Terapi *counterpressure* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat *dismenorea* ($p=0.000$).
4. Ada perbedaan yang bermakna intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0.004$).

B. Saran

1. Bagi pelayanan keperawatan

Mengaplikasikan terapi *counterpressure* dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dan holistik pada remaja yang mengalami *dismenorea*. Perawat dapat berperan sebagai konselor/*care provider*/edukator dengan membuat klinik kesehatan remaja, sehingga dapat memberikan intervensi *counterpressure* kepada remaja.

2. Bagi pendidikan keperawatan
 - a. Memasukkan materi terapi non farmakologis yaitu terapi *counterpressure* kedalam kurikulum pendidikan keperawatan, sebagai tindakan mandiri perawat yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan keperawatan.
 - b. Meningkatkan program kerjasama dengan lahan pelayanan kesehatan dalam rangka mengembangkan praktik keperawatan berbasis terapi nonfarmakologi yang salah satunya yaitu *counterpressure*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan teknik pengambilan sampel dengan *probability sampling*.
 - b. Perlu dilakukan penelitian terapi nonfarmakologi yang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenorea* pada remaja, misalnya dengan kombinasi penggunaan terapi murottal atau aromaterapi pada saat melakukan *counterpressure*.

