

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Responden remaja putri dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia remaja pertengahan, sebagian besar mengalami *menarche* pada usia normal, mayoritas memiliki durasi menstruasi dalam kategori normal, sebagian besar tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenorea, serta mayoritas tidak terpapar asap rokok.
- 5.1.2 Tingkat nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi akupresur didominasi oleh kategori nyeri sedang dan berat, kemudian mengalami penurunan menjadi didominasi kategori nyeri ringan dan sedang setelah terapi. Sementara pada kelompok kontrol, tingkat nyeri didominasi oleh kategori ringan baik sebelum maupun sesudah pengukuran tanpa mengalami perubahan distribusi yang berarti.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorea yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur pada kelompok intervensi, maupun sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenorea yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur pada titik SP6 (*Sanyinjiao*), LI4 (*Hegu*), dan ST36 (*Zusanli*) berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja Putri (Khususnya Penghuni Asrama)

Remaja putri diimbau untuk menguasai dan mengaplikasikan teknik akupresur mandiri pada penekanan titik SP6, LI4, serta ST36. Metode ini disarankan sebagai opsi non-farmakologis yang aman, praktis, hemat biaya tanpa instrumen khusus, sekaligus efektif menanggulangi nyeri dismenorea tanpa efek samping obat analgesik jangka panjang.

5.2.2 Bagi Tenaga Keperawatan dan Praktisi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam mengedukasi remaja mengenai akupresur sebagai intervensi keperawatan mandiri tahap awal (*first-line intervention*) untuk meredakan dismenorea. Langkah ini penting guna menekan risiko ketergantungan obat pemutus rasa sakit akibat konsumsi analgesik berulang.

5.2.3 Bagi Pengelola Keasramaan

Pengelola asrama disarankan untuk mendukung ketersediaan program dan kebijakan kesehatan reproduksi yang terintegrasi. Hal ini dapat diwujudkan dengan memasukkan materi teknik akupresur ke dalam agenda rutin maupun pembinaan asrama. Implementasi dapat diwujudkan melalui edukasi kesehatan reproduksi, lokakarya teknik akupresur praktis bagi siswi, hingga optimalisasi fasilitas konseling keperawatan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.2.4.1 Durabilitas Efek: Disarankan menerapkan desain studi longitudinal dengan pemberian perlakuan berulang serta pemantauan melintasi beberapa siklus menstruasi berikutnya guna menguji daya tahan manfaat terapi (*sustained effect*).

5.2.4.2 Kontrol Metodologis perlu dilakukan penyelarasan *timing* pengambilan data (*pre-test*, perlakuan, dan *post-test*) antar subjek serta pengontrolan ketat terhadap variabel perancu (seperti tingkat kelelahan, aktivitas harian, kualitas tidur, dan stres psikologis).

5.2.4.3 Kombinasi Intervensi/Perluasan Variabel disarankan mengeksplorasi kombinasi terapi akupresur dengan metode non-farmakologis lain atau mengukur dampaknya terhadap produktivitas belajar dan kualitas hidup responden.

5.2.4.4 Pengendalian Faktor yang Memengaruhi Intensitas Nyeri

Disarankan untuk mengendalikan faktor-faktor eksternal maupun internal yang dapat memengaruhi persepsi dan tingkat nyeri dismenorea secara lebih ketat, seperti melakukan pemantauan atau pembatasan terhadap penggunaan obat analgetik, intake makanan/minuman (misalnya konsumsi kafein), serta memastikan tingkat kecukupan istirahat responden terstandarisasi sebelum dilakukan penilaian intensitas nyeri.