

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Hasil penilaian intensitas disminore primer sebelum intervensi terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) sebagian besar responden mengalami disminore primer dengan intensitas nyeri sedang menuju berat ditunjukkan dengan median skor sebesar 6,00, skor minimum 3 hingga maksimum 7.
2. Setelah intervensi terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli), terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari intensitas nyeri berat menjadi intensitas nyeri ringan, dengan ditunjukkan pada hasil median skor 2,00 dan skor minimum 0 hingga maksimum 6 dengan rata-rata 1,81.
3. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan sangat signifikan antara intensitas nyeri disminore primer sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi remaja putri
Diharapkan dapat mulai mempertimbangkan penggunaan terapi non farmakologis seperti terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri disminore primer untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia dan meningkatkan kesadaran remaja putri.

2. Bagi Perkembangan IPTEK Kebidanan

Pengembangan ilmu dan teknologi kebidanan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai kajian terkait penanganan disminore menggunakan terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pretest and posttest with control group design* serta dapat mengkombinasikan dengan terapi titik SP 6 sehingga bisa lebih efektif dalam penurunan nyeri dan juga dapat melakukan pengamatan dalam jangka waktu lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan intervensi berupa terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) secara lebih komprehensif.