

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Adapun kesimpulan dari literatur review ini adalah :

1. Akupresur adalah pengobatan dari Tiongkok yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Akupresur merupakan teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh. Titik yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore yaitu titik LI 4, ST 36, LR 3, PC 6, LV 3, CV 4, SP 6 dan SP 8. Titik SP6 merupakan titik yang paling sering dibahas dalam 6 dari 10 jurnal yang telah ditelaah.
2. Intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenore sebelum diberikan intervensi yaitu banyak remaja yang mengalami nyeri sedang dan berat. Namun setelah diberikan intervensi, intensitas nyeri kemudian segera mengalami penurunan. Dan beberapa jam kemudian banyak remaja yang mengalami penurunan intensitas nyeri.
3. Hasil *literatur review* ini menunjukkan bahwa akupresur berpengaruh dan sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore. Dari 10 jurnal yang telah ditelaah titik yang paling sering digunakan yaitu titik SP6 yang dibahas dalam 6 jurnal. Dimana remaja dapat dengan mandiri melakukannya.

B. Saran

Untuk praktisi kesehatan yaitu perawat, bidan dan dokter diharapkan bisa menerapkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dengan kualitas yang lebih baik bisa mengembangkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri khususnya pada remaja yang mengalami dismenore.