

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Kesimpulan**

7.1.1. Siswi SMA YKHS Sepulu Bangkalan sebagian besar (59,5%) mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang sebelum dilakukan *massage counter pressure* sebanyak 25 siswi.

7.1.2. Siswi SMA YKHS Sepulu Bangkalan hampir seluruhnya (88,1%) mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan setelah dilakukan *massage counter pressure* sebanyak 37 siswi.

7.1.3. Ada perbedaan skala nyeri *massage counter pressure* terhadap penurunan skala nyeri dismenorea Siswi SMA YKHS Sepulu Bangakalan

#### **7.2. Saran**

##### 7.2.1 Teoritis

Ditujukan kepada tenaga kesehatan atau mahasiswa kesehatan perlu adanya penelitian lebih lanjut terhadap penelitian ini, pengembangan teori, analisa pada interpretasi individu dan fokus penelitian yang luas, serta dapat di jadikan acuan penelitian selanjutnya, serta perlu di teliti tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri dismenorea

##### 7.2.2 Praktis

Tenaga kesehatan diharapkan mampu untuk menyampaikan informasi lebih luas lagi kepada masyarakat umum tentang pentingnya *massage counter pressure* untuk

menurunkan skala nyeri dismenorea terutama bagi para remaja yang setiap bulannya selalu mengalami dismenorea.

Diharapkan masyarakat bisa memanfaatkan *massage* ini untuk mengurangi nyeri dismenorea karena tidak memerlukan biaya mahal, maupun alat serta tidak ada efek samping, serta sangat baik untuk para wanita yang tidak menyukai minum obat.

Peneliti selanjutnya di harapkan dapat melakukan tindak lanjut terhadap dismenore dengan skala nyeri yang tetap atau bahkan meningkat. Dan memungkinkan ada inovasi baru untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.