

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

1. Skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan intervensi kombinasi *akupresure* dan murottal Al-Qur'an, sebagian besar responden mengalami nyeri *dismenore* dengan tingkat berat sebesar 55%, disusul oleh nyeri sedang sebesar 40%, dan hanya 5% yang mengalami nyeri ringan. Tidak terdapat responden yang tidak merasakan nyeri.
2. Setelah dilakukan intervensi *akupresure* dan murottal Al-qur'an, terjadi penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan, di mana responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 45%, nyeri sedang tetap sebesar 40%, dan nyeri berat menurun drastis menjadi 10%. Bahkan, sebanyak 5% responden melaporkan tidak lagi merasakan nyeri.
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi *akupresure* dan murottal Al-qur'an dengan nilai p-value sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

B. Saran

1. Bagi remaja putri

Terapi akupresure dan murottal Al-Qur'an dapat menjadi alternatif yang sederhana dan praktis untuk dilakukan secara mandiri di rumah sebagai upaya mengurangi nyeri haid, terutama bagi mereka yang ingin menghindari konsumsi obat.

2. Bagi tenaga kesehatan (bidan dan perawat)

Diharapkan dapat memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai penanganan *dismenore* nonfarmakologis, salah satunya melalui pelatihan teknik *akupresure* dan pembiasaan mendengarkan murottal sebagai bentuk dukungan holistik pada kesehatan remaja.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan materi promosi kesehatan remaja, serta sebagai dasar untuk kegiatan edukatif terkait kesehatan reproduksi perempuan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi landasan untuk mengembangkan kajian lebih lanjut dengan metode kuasi-eksperimen atau RCT dan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti durasi terapi atau kombinasi dengan intervensi lain