

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil literatur review dari 5 jurnal, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi *dysmenorrhea* pada remaja adalah akupresur *sanyinjiao point*. Rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan akupresur adalah nyeri berat (7-9), dan mengalami penurunan menjadi nyeri sedang (4-6) setelah dilakukan tindakan akupresur. Faktor yang mempengaruhi nyeri saat menstruasi pada remaja atau *dysmenorrhea* primer salah satunya adalah karena belum pernah mengalami kehamilan. Karena pada wanita yang pernah hamil, saraf mengalami peregangan dan sudah robek, sehingga tidak akan mengalami nyeri saat menstruasi. Dengan pemberian terapi akupresur *sanyinjiao point* yang terletak dibagian kaki dalam sekitar tiga sampai 4 jari di atas malleolus internus, tepat diujung tulang kering. Waktu penekanan biasanya 30 menit akan langsung terasa penurunan nyeri. Penekanan pada titik akupresur akan memicu produksi endorphin dalam tubuh yang menimbulkan hilang atau berkurangnya rasa sakit. Selain itu akupresur bisa melancarkan peredaran darah, sehingga suplai darah ke rahim lancar dan menyebabkan nyeri berkurang. Maka intervensi nonfarmakologis akupresur *sanyinjiao point* efektif dilakukan pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dalam 5 artikel, bahwa remaja putri seringkali mengalami *dysmenorrhea*. Hal tersebut dirasakan hampir setiap bulannya, dan seringkali nyeri yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah dilakukan akupresur, terdapat penurunan nyeri yang signifikan. Terlebih apabila rutin dilakukan saat menstruasi, akan menimbulkan penurunan *dysmenorrhea* yang lebih efektif, tidak mengeluarkan biaya, dan mudah untuk dipelajari dan diterapkan sendiri.

Dari hasil literatur, peneliti merekomendasikan perlu diaplikasikan intervensi nonfarmakologis akupresur pada remaja yang mengalami

dysmenorrhea untuk menurunkan nyeri saat menstruasi. Remaja di Indonesia sebagian besar tidak tahu intervensi akupresur untuk menurunkan *dysmenorrhea*. Sehingga dibutuhkan pendidikan kesehatan (penkes) dengan cara melakukan seminar khusus remaja putri yang membahas khusus terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Selain itu, pemerintah membuat program khusus untuk kesehatan reproduksi remaja di puskesmas sebagai media untuk mengedukasi remaja baik untuk remaja putra dan putri. Program kesehatan reproduksi ini selain mengedukasi remaja putra dan putri mengenai masalah kesehatan reproduksi, selain itu bisa menjadi media melindungi mereka dari bahaya kekerasan seksual dan masalah lain terkait kesehatan reproduksi. Diharapkan ada penelitian selanjutnya mengenai penelitian akupresur ini karena masih terbatas, sehingga akan lebih valid dan relevan.