

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dismenore merupakan nyeri pada saat menstruasi, yaitu rasa kram atau nyeri dibagian perut bawah yang biasa terjadi pada hari ke 1-3 saat menstruasi. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri dismenore ini adalah dengan penatalaksanaan teknik Akupresur.

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada remaja berupa penatalaksanaan teknik Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore primer, penulis mendapat kesimpulan melakukan teknik Akupresur selama 20 menit ini dapat mengurangi nyeri dismenore primer.

#### B. SARAN

##### 1. Peneliti

Adanya asuhan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan Teknik Akupresur terhadap nyeri dismenore.

##### 2. Unuversitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Memberikan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menentukan tambahan materi tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan Teknik Akupresur terhadap nyeri dismenore.

##### 3. Profesi

Dapat memberikan masukan bagi institusi kesehatan untuk merencanakan langkah selanjutnya dalam menangani nyeri dismenore.

#### 4. Tempat Penelitian

Dengan adanya Teknik Akupresur ini semoga menjadi masukan untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan.

#### 5. Penelitian Selanjutnya

Dengan adanya asuhan ini diharapkan penelitian selanjutnya bisa lebih memahami tentang Teknik Akupresur ini guna untuk meringankan nyeri dismenore.

