

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah pustaka yang dilakukan mengenai Efektivitas *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri ini terbukti bahwa *massage effleurage* efektif dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri

B. Saran

1. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pembelajaran khususnya mada mata kuliah kesehatan reproduksi, supaya mahasiswa mengetahui bahwa penanganan nyeri dismenore bisa dilakukan dengan cara non farmakologis yaitu *massage effleurage*

2. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan pihak instansi kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada para remaja bahwa penanganan nyeri dismenore bisa dilakukan dengan *massage effleurage* sebagai salah satu metode non farmakologis, agar dalam penggunaan obat anestetik bisa diminimalisir supaya tidak terjadi ketergantungan.