

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah pustaka maka dapat disimpulkan bahwa endorphin massage efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dari hasil telaah pustaka ini terhadap efektivitas endorphin massage untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

1. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat memberikan pelayanan atau penyuluhan mengenai penerapan endorphin massage untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi literatur review yang berjudul efektivitas endorphin massage terhadap skala nyeri dismenore pada remaja dapat diintegrasikan pada mata kuliah kebidanan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada para remaja putri untuk mengatasi nyeri dismenore dan mengaplikasikan teknik massage endorphin tersebut.