

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang pengaruh *counterpressure massage* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan yaitu:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri yang mengalami dismenore pada usia remaja pertengahan sebanyak 10 orang (50%) dan pada usia remaja lanjut sebanyak 10 orang (50%), sedangkan untuk usia menarch normal pada remaja putri terjadi diusia 12 -13 tahun (80%) dan uisa menarch tarda terjadi pada usia 14 tahun sebanyak 4 orang (20%) serta untuk lamanya haid remaja putri mengalami siklus normal yakni dari 6-7 hari sebanyak 20 orang (100%).
2. Remaja putri yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 13 orang (65%) dan yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 7 orang (35%) sebelum dilakukan intervensi *counterpressure massage*. Setelah dilakukan *counterpressure massage* pada remaja putri mengalami penurunan yaitu remaja yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang (25%), nyeri haid ringan sebanyak 12 orang (60%) dan yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 3 orang (15%).
3. Untuk perbedaan rerata nyeri haid pada saat pre-test 29,53 dan post-test 11,48 dengan selisih rata-rata 18,05, artinya terdapat penurunan nyeri haid setelah diberikan perlakuan *counterpressure massage*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik *counterpressure massage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri dilihat dari nilai sig. sebesar 0,000.

B. Saran

1. Bagi pembaca, hasil pnelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan cara untuk mengurangi nyeri haid dengan *counterpressure massage* pada remaja putri.

2. Remaja yang mengalami dismenore dapat menggunakan teknik pijat *counterpressure* ini untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami serta dapat mengurangi penggunaan obat-obatan yang memiliki efek samping.
3. Tenaga kesehatan juga dapat memberikan pilihan untuk menggunakan *counterpressure massage* sebagai salah satu terapi dalam menangani dismenore.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA