

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat *Akupresur* SP6 dan *Dark Chocolate* pada Remaja Putri dengan *Dismenore* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta Tahun 2025”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri dismenore diketahui 17 (68%) responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan terapi kombinasi *Akupresur* SP6 dan *Dark Chocolate* dan 8 (32%) responden mengalami nyeri sangat hebat.
2. Tingkat nyeri dismenore setelah diberikan terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* diketahui 24 (96%) responden dengan nyeri sedang dan 1 (4%) responden dengan nyeri sangat hebat.
3. Terapi kombinasi *Akupresur* SP6 dan *Dark Chocolate* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta dengan hasil *p-value* 0,000 atau $<0,05$ yang artinya hasil analisis signifikan.

B. Saran

1. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh terapi kombinasi pijat *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* terhadap remaja yang mengalami nyeri menstruasi dan dapat menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bagi Remaja Putri Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta
 - a. Penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh terapi kombinasi pijat *akupresur* SP6 dan *dark chocolate*.

- b. Menjadi bahan pertimbangan dalam pemilihan terapi nyeri (*dismenore*) karena minim efek samping, dan harga yang terjangkau dibandingkan terapi farmakologis.
 - c. Menerapkan terapi kombinasi pijat *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* setiap periode menstruasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Diharapkan peneliti yang berminat melakukan penelitian dapat menambah jumlah responden dengan mengkaji lebih lanjut kondisi kesehatan saat dilakukan penelitian.
 - b. Memastikan bahwa responden tidak melakukan intervensi selain terapi kombinasi pijat *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* selama proses penelitian agar tidak menimbulkan hasil analisis yang bias.
 - c. Menambahkan atau mengembangkan penelitian dengan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap nyeri *dismenore*.
 - d. Diharapkan peneliti mendeskripsikan karakteristik responden secara lebih luas dan terperinci.