

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai *effleurage massage* untuk mengurangi dismenorea, maka disimpulkan sebagai berikut:

- 1). *Effleurage massage* berpengaruh dalam mengurangi dismenorea primer, namun keberhasilan pemijatannya bergantung pada kondisi wanita seperti trauma karena pemijatan atau kecemasan karena akan dipijat dan lingkungan saat dilakukan pemijatan seperti lingkungan yang kurang kondusif dapat mengurangi efektifitas dari pemijatan..
- 2). *Effleurage massage* memiliki manfaat diantaranya: mengurangi rasa sakit dan nyeri, menghangatkan area yang dilakukan pemijatan, menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan aktivitas parasimpatis, meningkatkan relaksasi fisik dan mental, menurunkan kadar hormon stres dan menjaga kesehatan agar tetap prima.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Literatur Review ini berimplikasi pada pendekatan dan pelaksanaan asuhan nonfarmakologi pada wanita yang mengalami dismenorea oleh tenaga kesehatan terutama bidan. *Effleurage massage* merupakan terapi non farmakologi yang dapat menghangatkan area tubuh yang dilakukan pemijatan serta merangsang pengeluaran hormon endorfin. Intervensi ini efektif diberikan pada wanita yang mengalami dismenorea yang nantinya akan berdampak dalam peningkatan produktivitas wanita dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

- 1). Dengan studi literatur ini, diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan riset mengenai bagaimana pemijatan dapat digunakan sebagai upaya preventif, kadar hormon endorfin sebelum dan

setelah dilakukan *effleurage massage* pada dismenorea primer serta maksimal pemijatan yang dilakukan dalam sehari.

- 2). Diharapkan dapat menambah informasi bagi institusi pendidikan sebagai upaya pengembangan pembelajaran mengenai *effleurage massage* untuk mengurangi dismenorea primer dan memberikan wawasan bagi pembaca terkait *effleurage massage* untuk mengurangi dismenorea primer.
- 3). Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan kepada tenaga kesehatan terutama bidan sebagai bahan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada remaja sampai dewasa terkait teknik *effleurage massage* untuk mengurangi dismenorea primer
- 4). Diharapkan dapat membantu meningkatkan peran serta masyarakat khususnya suami, keluarga ataupun sahabat dari perempuan terkait pentingnya teknik pijat untuk mengurangi dismenorea primer, sehingga perempuan yang mengalami dismenorea primer dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

