

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh akupresur LI4 dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Sebelum diberikan intervensi kombinasi akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam lebih dari separuh responden mengalami intensitas dismenore dengan derajat nyeri sedang.
- 2) Pada umumnya responden sesudah diberikan intervensi kombinasi akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam, mengalami intensitas dismenore dengan derajat nyeri ringan(median nyeri 1)
- 3) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kombinasi akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas dismenore pada responden.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat di sarankan kepada:

- 1) Bagi Peneliti Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda dengan penelitian ini, seperti melakukan intervensi secara berkala atau jangka panjang,
- 2) Bagi Responden Bagi mahasiswi diharapkan dapat mengaplikasikan pembelajaran akupresur yang telah didapatkan selama perkuliahan di Proram Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, sehingga dapat berguna dalam mengatasi ketidaknyamanan yang setidaknya dialami oleh diri sendiri akibat dismenorea primer
- 3) Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat dipergunakan menjadi bahan referensi dan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tentang pengaruh akupresur LI4 dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Dismenore.