

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri Satu Atap LIK Layana Indah mengenai pengaruh tehnik *Massage Effleurage* terhadap tingkat *dismenore* pada siswi, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *dismenore* sebelum diberikan *Massage Effleurage* pada siswi yaitu sebagian besar mengalami nyeri sedang
2. Tingkat *dismenore* setelah diberikan *Massage Effleurage* terjadi penurunan tingkat nyeri ringan
3. Tehnik *Massage Effleurage* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi di SMP Negeri Satu Atap LIK Layana Indah.

#### B. Saran

1. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini membuktikan bahwa Tehnik *Massage Effleurage* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri haid. Oleh karena itu, relaksasi ini dapat dijadikan intervensi dalam menurunkan nyeri haid pada siswi.

2. Bagi Institusi pendidikan STIKES Widya Nusantara Palu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dipergustakaan yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang keperawatan yaitu Tehnik *Massage Effleurage* dan membantu dalam penyusunan skripsi selanjutnya

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian tentang terapi non farmakologi lainnya yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat *dismenore* pada siswi.