

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab ini dapat di ambil kesimpulan pada studi kasus penerapan *massage counter pressure* dalam menurunkan *dysmenorrhea* pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan pelaksanaan *massage counter pressure* tingkat *dysmenorrhea* pada dua siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 6.
2. Pada saat pelaksanaan tehnik *massage counter pressure* pada tanggal 8 Januari 2018 sampai 12 Januari 2018 pada Siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya dengan tehnik pemijatan pada area sakrum menggunakan pangkal telapak tangan selama 20 menit didapatkan hasil bahwa responden merasa lebih nyaman dan merasa lebih baik dan nyeri yang dirasakan berkurang responden mampu menjelaskan kembali apa pengertian dari *massage counter pressure*, mampu menjelaskan kembali manfaat *massage counter pressure*, dan tehnik *massage counter pressure* .
3. Sesudah dilakukan tehnik *massage counter pressure* menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan nyeri dari skala 6 turun menjadi skala 3 dan 2.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat mengaplikasikan penerapan *massage counter pressure* pada masyarakat sebagai langkah mengurangi nyeri menstruasi atau sebagai tehnik distraksi.

### 2. Bagi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

Diharapkan bagi siswi yang mengalami *dysmenorrhea* atau teman-teman anggota PMR dapat menerapkan tehnik ini sebagai tehnik distraksi atau pengalihan nyeri Menstruasi.

### 3. Bagi Responden

Diharapkan pada para responden untuk mengaplikasikan *massage counter pressur* ini sebagai tehnik penurun rasa nyeri *dysmenorrhea* yang bisa dilakukan secara mandiri.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang study kasus penerapan *massage counter pressure* dalam menurunkan disminorea.