

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis melalui Literatur Review mengenai pengaruh *akupresur* terhadap nyeri dismenore maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh *akupresur* terhadap nyeri dismenore. Terapi *akupresur* efektif dilakukan dengan rata-rata durasi pemijatan 2-10 menit selama 3 hari. Setelah pemijatan dilakukan secara langsung meningkatkan endorfin sehingga akan mempercepat penyembuhan nyeri.

B. Saran

1. Bagi Istitusi Pendidikan

Hasil dari literature review ini dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan mutu pembelajaran keperawatan untuk mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang mengenai pengaruh *akupresur* terhadap nyeri dismenore.

2. Tenaga kesehatan

Hasil dari literature review ini dapat menjadi bahan pengetahuan demi meningkatkan asuhan keperawatan, terutama tentang mengenai pengaruh *akupresur* terhadap nyeri dismenore.

3. Peneliti selanjutnya

Hasil dari literatur review ini menjadi data dasar untuk meneliti mengenai pengaruh *akupresur* terhadap nyeri dismenore.