

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden pada kelompok relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender masing-masing sebanyak 16 orang dengan rentang usia 15-18 tahun.
2. Intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan perlakuan sebagian besar berada pada nyeri sedang, pada kelompok relaksasi napas dalam sebanyak 12 responden (75%) dan pada kelompok aromaterapi lavender sebanyak 14 responden (87,5%).
3. Pada kelompok relaksasi napas dalam intensitas nyeri yang terbanyak setelah diberikan perlakuan berada pada nyeri ringan sebanyak 9 responden (56,2%) dan kelompok aromaterapi lavender berada pada nyeri ringan sebanyak 11 responden (68,8%).
4. Ada perbedaan yang bermakna intensitas nyeri menstruasi antara kelompok relaksasi napas dalam dan kelompok aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam, dengan nilai rata-rata aromaterapi lavender lebih besar (1,750), sedangkan teknik relaksasi napas dalam (1,125). Jadi, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada siswi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi remaja

Diharapkan remaja yang mengalami *dysmenorrhea* mampu menerapkan cara penanganan nyeri secara mandiri di rumah dan di pondok pesantren dengan menggunakan aromaterapi lavender ataupun relaksasi napas dalam.

2. Bagi tenaga kesehatan

Mengaplikasikan aromaterapi lavender dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dan holistik pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*. Perawat dapat berperan sebagai konselor/*care provider*/edukator sehingga dapat memberikan intervensi yang tepat kepada remaja.

3. Bagi pendidikan keperawatan

- a. Memasukkan materi terapi non-farmakologis yaitu terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender kedalam kurikulum pendidikan keperawatan, sebagai tindakan mandiri perawat yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan keperawatan.
- b. Meningkatkan program kerjasama dengan lahan pelayanan kesehatan dalam rangka mengembangkan praktik keperawatan berbasis terapi non-farmakologi.

4. Bagi peneliti lain

Perlu dilakukan penelitian terapi non-farmakologi yang lain atau dengan metode yang berbeda, misalnya dengan dioles atau disemprotkan yang dapat digunakan untuk mengatasi *dysmenorrhea* pada remaja. Diharapkan adanya penelitian selanjutnya yang menggunakan tempat penelitian lebih luas, tidak hanya satu tempat dan menggunakan metode wawancara untuk menggali data subjektif yang lebih dalam.