

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dari pemberian *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Turen, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri dismenore primer remaja putri kelompok eksperimen 1 sebelum diberikan terapi, sebagian besar berada pada skala sedang, pada kelompok eksperimen 2 sebagian besar pada skala rendah, begitupula pada kelompok eksperimen 3 sebagian besar pada skala rendah, sedangkan kelompok eksperimen 4 sebagian besar responden merasakan nyeri pada skala sedang.
2. Hasil penelitian intensitas nyeri dismenore primer remaja putri setelah pemberian terapi, didapatkan hasil terjadinya penurunan intensitas nyeri, dimana pada kelompok eksperimen 1 sebagian besar pada skala rendah, kelompok eksperimen 2 sebagian besar pada skala rendah, kelompok eksperimen 3 sebagian pada skala rendah dan terdapat responden yang tidak merasakan nyeri, sedangkan kelompok eksperimen 4 tidak terjadi penurunan nyeri.
3. Analisa uji *Paired T-Test* pada kelompok eksperimen 1 dengan perlakuan *progressive relaxation exercise* didapatkan hasil angka signifikansi (sig 2-tailed) 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian *progressive relaxation exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.

4. Analisa uji Paired T-Test pada kelompok eksperimen 2 dengan perlakuan *aromatherapy* didapatkan hasil angka signifikansi (sig 2-tailed) 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.
5. Analisa uji Paired T-Test pada kelompok eksperimen 3 dengan perlakuan *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* mendapatkan hasil angka signifikansi atau sig (2-tailed) 0,000, sehingga menunjukkan adanya pengaruh *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Hasil uji multivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji *NGain-Score* didapatkan hasil bahwa terapi *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* sangat efektif dibandingkan kedua kelompok lain, sehingga dapat menjadi alternatif yang digunakan untuk mengatasi dismenore primer.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi *evidence based practice* dalam ilmu keperawatan dan memperkuat dukungan teoritis bagi pengembangan ilmu keperawatan. Penelitian ini dapat dijadikan sebuah dasar dalam memberikan intervensi atau terapi dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan terkait, khususnya di wilayah SMA, untuk dapat menggunakan terapi *progressive relaxation exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri dan menjadi bahan ajar kegiatan rutin atau kegiatan keputrian yang ada di wilayah pendidikan.

5.2.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan menjadi suatu pengetahuan baru bagi para remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenore yang dirasakan. Penggunaan terapi *progressive relaxation exercise* dan *aromatheraphy* diharapkan dapat menjadi salah satu terapi pilihan yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore yang diderita. Penggunaan terapi ini diharapkan dapat menurunkan penggunaan obat-obatan analgesik dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja putri.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan pedoman dan bahan dasar dalam menyusun skripsi mengenai dismenore primer pada remaja putri, dimana peneliti dapat menggunakan satu jenis *aromatherapy*, ataupun dapat memilih salah satu terapi atau intervensi untuk melihat dampak yang lebih signifikan terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.