

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII setelah diberikan intervensi kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat yang dibuktikan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat intensitas nyeri haid sebelum diberikan kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat yaitu 4,50.
2. Rata-rata tingkat intensitas nyeri haid sesudah diberikan kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat yaitu 1,25.
3. Terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap penurunan tingkat intensitas nyeri haid pada remaja putri, yang dibuktikan dengan adanya penurunan nilai rata-rata skala nyeri haid yaitu 0,73 sampai dengan 1,77 serta didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikan $p\text{ value} < 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti penambahan kelompok kontrol, serta melibatkan responden dengan rentan intensitas nyeri yang lebih beragam, termasuk responden

dengan kategori nyeri berat (skala NRS 7-10), sehingga pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat dapat diamati secara lebih komprehensif pada berbagai tingkat intensitas nyeri. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi atau frekuensi pemberian intervensi, serta melakukan pengukuran variabel lain seperti lama dan siklus menstruasi, tingkat stress dan kecemasan serta penggunaan intervensi atau analgesic lain yang berpotensi mempengaruhi intensitas nyeri haid, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid, reliabel, dan memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

6.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya remaja putri yang mengalami nyeri haid, dapat menerapkan kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat secara rutin dan mandiri karena terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid serta mudah dilakukan, aman, dan ekonomis.

1.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan ajar dan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi non-farmakologis pada remaja putri yang mengalami nyeri haid, serta mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan yang relevan.

1.2.4 Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis, serta mendukung pemberian edukasi kesehatan kepada siswi yang mengalami nyeri haid.

1.2.5 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi profesi keperawatan khususnya keperawatan komplementer dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan non-farmakologis sebagai upaya membantu mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri, khususnya melalui kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat.

