

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum intervensi, sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer dengan intensitas nyeri sedang, dengan median skor nyeri sebesar 5,00 dan rata-rata 4,86.
2. Setelah pemberian inhaler stick aromaterapi peppermint selama dua hari pertama menstruasi, intensitas nyeri menurun menjadi kategori ringan, dengan median skor 2,00 dan rata-rata 1,82.
3. Hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $Z = -4,737$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga inhaler stick aromaterapi peppermint terbukti efektif menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi remaja putri

Diharapkan dapat mulai mempertimbangkan penggunaan terapi nonfarmakologis seperti *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri menstruasi, guna mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia dan meningkatkan kesadaran akan pengelolaan nyeri secara mandiri dan alami.

2. Bagi institusi pendidikan dan masyarakat

Disarankan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri terkait kesehatan reproduksi, termasuk pengenalan terapi komplementer seperti aromaterapi *peppermint* , agar remaja lebih memahami cara mengelola nyeri menstruasi secara tepat dan aman.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif yang ramah remaja di bidang kesehatan reproduksi, khususnya dalam menangani keluhan dismenore primer dengan pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti dalam mengidentifikasi serta menganalisis asuhan pada remaja putri salah satunya penanganan dismenore primer. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta melakukan pengamatan dalam jangka waktu lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* secara lebih komprehensif.