

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kombinasi *Back Stretching Exercise* dan aromaterapi serih wangi terhadap intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik usia menarche dan lama menstruasi yang berada dalam rentang normal sehingga dinilai representatif sebagai subjek penelitian. Hasil analisis univariat menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Selanjutnya, hasil uji bivariat menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian kombinasi *Back Stretching Exercise* dan aromaterapi serih wangi, dengan nilai $p < 0,05$ pada seluruh hari pengukuran. Dengan demikian, kombinasi *Back Stretching Exercise* dan aromaterapi serih wangi terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi Responden

Kombinasi *Back Stretching Exercise* dan aromaterapi serih wangi diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif non-farmakologis dalam mengelola nyeri dismenore secara mandiri, aman, dan praktis selama masa menstruasi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan edukasi kesehatan reproduksi maupun maternitas bagi mahasiswi, khususnya terkait upaya pengelolaan nyeri dismenore melalui pendekatan non-farmakologis.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan mandiri yang berbasis latihan fisik dan terapi komplementer untuk membantu mengatasi nyeri dismenore.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi nyeri dismenore, seperti tingkat stres, pola aktivitas fisik, dan status gizi.