

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis asuhan keperawatan keluarga yang menerapkan Evidence Based Nursing (EBN) melalui intervensi yoga dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Pengkajian dilakukan pada klien kelolaan dan klien resume yang memiliki karakteristik serupa, yaitu berasal dari keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore. Klien kelolaan Nn. B berusia 18 tahun, sedangkan klien resume Nn. J berusia 17 tahun. Keduanya mengalami keluhan yang sama yaitu nyeri haid atau dismenore setiap kali mengalami menstruasi.
- b. Berdasarkan hasil pengkajian yang diperoleh, diagnosa keperawatan utama yang ditemukan pada kedua klien adalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Diagnosa ini kemudian menjadi fokus utama dalam menyusun rencana dan pelaksanaan intervensi keperawatan.
- c. Intervensi keperawatan yang dibuat mencakup tujuan dan kriteria hasil yang merujuk pada buku SLKI dan SIKI. Selain itu, rencana intervensi tersebut disesuaikan dengan lima tugas keluarga. Pada asuhan keperawatan ini, intervensi berbasis bukti juga diterapkan, yaitu dengan intervensi yoga dan aromaterapi lavender untuk membantu mengurangi dismenore.
- d. Proses implementasi keperawatan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan untuk masing-masing klien. Intervensi berbasis bukti berupa latihan yoga dan aromaterapi lavender diberikan dalam ketiga pertemuan tersebut, dengan durasi masing-masing sesi latihan yaitu selama 30 menit.
- e. Evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan implementasi, dengan menggunakan skor NRS sebagai alat ukur. Hasilnya menunjukkan terdapat penurunan nyeri pada kedua klien, di mana Nn. B yang awalnya memiliki skor 5 (dismenore sedang) menurun menjadi 2 (dismenore ringan), dan

Nn. J yang awalnya memiliki skor 5 juga menurun menjadi 3 (dismenore ringan).

- f. Penerapan kombinasi intervensi yoga dan aromaterapi lavender pada klien kelolaan maupun resume terbukti efektif dalam mengurangi dismenore atau nyeri haid pada remaja putri. Efektivitas ini ditunjukkan dengan penurunan skor NRS pada kedua klien setelah dilakukan intervensi.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Disarankan bagi remaja putri yang mengalami dismenore untuk rutin melakukan kombinasi latihan yoga dan aromaterapi lavender sebagai bagian dari manajemen nyeri non-farmakologis. Dengan penerapan kedua intervensi ini secara konsisten, diharapkan mampu mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja dan mampu meningkatkan kenyamanan dan menjaga kesejahteraan fisik maupun emosional remaja selama menstruasi.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat mendukung remaja dalam menerapkan latihan yoga dan aromaterapi di rumah, serta membantu menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang selama menstruasi. Dengan adanya peran serta keterlibatan keluarga, diharapkan mampu memotivasi remaja agar intervensi dapat dilakukan secara rutin dan mampu membantu remaja merasa lebih tenang dan percaya diri dalam mengelola dismenore.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan disarankan untuk memasukkan terapi komplementer seperti yoga dan aromaterapi lavender ke dalam edukasi kesehatan reproduksi. Tenaga kesehatan perlu memberikan panduan yang jelas mengenai teknik dan tahapan latihan yoga serta penggunaan aromaterapi lavender yang aman, sehingga remaja dan keluarga dapat menerapkannya secara mandiri di rumah sebagai strategi pengelolaan dismenore.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk institusi pendidikan khususnya di bidang kesehatan, dianjurkan memperkaya bahan pembelajaran dengan materi mengenai pemanfaatan terapi komplementer untuk manajemen dismenore. Dengan penyediaan materi dan praktik yoga dan aromaterapi lavender akan meningkatkan pemahaman serta kompetensi mahasiswa kesehatan dalam memberikan intervensi non-farmakologis untuk dismenore kepada masyarakat.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan periode intervensi yang lebih panjang untuk memperkuat bukti efektivitas kombinasi yoga dan aromaterapi lavender. Peneliti juga diharapkan dapat menambahkan alat ukur lain selain NRS, seperti kuesioner kualitas hidup atau stres, untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dampak dan manfaat dari intervensi.