

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari studi kasus yang memiliki tujuan mendeskripsikan penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terbukti dapat menurunkan tingkatan nyeri haid (dismenore) primer dari skala nyeri berat terkontrol dan sedang menjadi nyeri ringan. Terdapat hasil perubahan yang signifikan pada penurunan tingkatan skala nyeri haid remaja perempuan di RW 02 Tanah Sareal sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender selama 3 hari berturut-turut. Selanjutnya hasil dari studi kasus ini dapat diuraikan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Tingkatan skala nyeri haid (dismenore) sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender pada Nn. A adalah nyeri hebat terkontrol, pada Nn. B adalah nyeri hebat terkontrol dan pada Nn. C nyeri sedang.
2. Tingkatan skala nyeri haid (dismenore) sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender pada Nn. A adalah nyeri ringan, pada Nn. B adalah nyeri ringan dan pada Nn. C nyeri ringan.

3. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terdapat perbedaan nilai pada ketiga responden. Nn. A, Nn. B, serta Nn. C mengalami penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender.

## **B. Saran**

1. Bagi responden

Penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi dapat dijadikan salah satu rekomendasi upaya untuk mengurangi dan menanggulangi masalah nyeri haid (dismenore) dan merilekskan pikiran serta ketegangan otot terutama pada remaja perempuan dan dapat dilakukan secara mandiri dengan mudah.

2. Bagi studi kasus selanjutnya

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif hanya kepada 3 orang responden saja sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak.

3. Bagi pelayanan keperawatan

Penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi upaya untuk mengurangi dan menanggulangi masalah nyeri haid (dismenore) dan merilekskan pikiran serta ketegangan otot pada wanita di semua kalangan usia dan golongan masyarakat karena sangat mudah dan efektif untuk dilakukan secara mandiri. Kemudian bagi

pelayanan kesehatan dapat dilakukan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi ini.