

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi *roll on* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan demikian, aromaterapi lavender mampu mengurangi nyeri dismenorea primer dan memberikan efek sedatif karena peran *linalool* dan *linalyl acetate* yang dapat menekan fungsi saraf pusat untuk menghambat sistem prostanooid yang terlibat dalam produksi prostaglandin E_2 dan $F_{2\alpha}$.

5.2 Implikasi

Implikasi yang dapat diambil, yakni responden dapat mengetahui seberapa nyeri dismenorea yang sedang dialami berdasarkan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS) dan intervensi ini menjadi rekomendasi baru yang dapat diterapkan untuk kaum perempuan bahwa intervensi non farmakologi menggunakan aromaterapi lavender dengan teknik inhasi *roll on* mampu mengurangi nyeri dismenorea primer serta minim efek samping.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan dari penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa rekomendasi, yakni sebagai berikut :

1) Bagi Program Studi Keperawatan

Dalam upaya mengembangkan ilmu keperawatan khususnya di bidang keperawatan maternitas dan kesehatan reproduksi, penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber referensi dan masukan baru dalam rangka memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai pengobatan non farmakologis guna mengurangi intensitas nyeri dismenorea primer.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengacu pada hasil temuan pada penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut terkait faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi nyeri dismenorea primer seperti kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, dan mekanisme koping nyeri responden. Adapun variasi teknik inhalasi dalam pemberian aromaterapi, variasi minyak asiri, dan penggunaan metode yang lebih objektif serta alat ukur skala nyeri lainnya sebagai bahan kajian dan memverifikasi kebenaran lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.