

B. Saran

1. Bagi remaja

Remaja dapat menerapkan terapi murottal dan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenore.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Terapi murottal dan aromaterapi lavender dapat dijadikan bahan pembelajaran terkait pengurangan dismenore, khususnya pada asuhan keperawatan kesehatan reproduksi remaja mata ajar keperawatan maternitas.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi murottal dan aromaterapi lavender dapat dijadikan terapi komplementer untuk mengurangi dismenore, dapat juga dijadikan materi penyuluhan kepada remaja atau perempuan yang beresiko mengalami dismenore.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait intervensi terapi murottal dan aromaterapi lavender dengan kelompok kontrol/ *Randomized Controlled Trial* (RCT). Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan wawancara.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 45% responden berusia 19 tahun, 75% responden mengalami dismenore pada hari kedua menstruasi, 55% responden tidak mengalami dismenore sebelum menstruasi, dan 80% responden merasakan dismenore yang menetap selama 1-2 hari pada saat menstruasi.
2. Sejumlah 90% responden mengalami *menarche* pada usia lebih dari 12 tahun, 75% responden memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, 65% responden memiliki IMT normal, 65% responden tidak mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali seminggu, 75% responden tidak sering terpapar asap rokok, dan 90% responden tidak meminum kopi lebih dari 3 kali seminggu.
3. Skala nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi nilai rata-ratanya adalah 5,40.
4. Skala nyeri dismenore sesudah dilakukan intervensi nilai rata-ratanya menjadi 2,90.
5. Ada pengaruh pemberian terapi murottal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenore, dan lebih efektif menurunkan dismenore dibandingkan dengan intervensi terapi murottal saja maupun aromaterapi lavender saja.