

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden didominasi oleh usia 20 tahun termasuk pada fase remaja akhir, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal dan lama menstruasi normal.
2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan aromaterapi lemon pada responden kelompok intervensi didominasi dengan nyeri ringan sebanyak 14 orang (53,8%), sedangkan pada kelompok kontrol didominasi dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 15 orang (57,7%).
3. Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore primer sesudah diberikan aromaterapi lemon pada responden kelompok intervensi didominasi dengan kondisi tidak nyeri sebanyak 13 orang (50%), sedangkan pada kelompok kontrol didominasi dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 17 orang (65,4%).
4. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar  $<0,01$  yang mengindikasikan  $p < 0,05$ . Terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi aromaterapi lemon dengan penurunan tingkat nyeri menstruasi.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran:

##### **1. Saran bagi Peneliti lain**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta waktu pengamatan yang lebih panjang. Pertimbangan terhadap berbagai faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat dismenore, seperti aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres, juga perlu diperhatikan agar hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

##### **2. Saran bagi Responden**

Responden yang mengalami dismenore primer diharapkan dapat memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis yang praktis, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

### 3. Saran bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kepada mahasiswi mengenai berbagai cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memperkenalkan penggunaan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi.

