

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMAN 11 Padang tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil dari 65 remaja putri didapatkan separoh dari responden mengalami usia *menarche* 12 tahun yaitu 27 orang (41,5%) dan 11 tahun (38,5%), usia 13 tahun yaitu 9 orang (13,8%) dan usia 14 tahun 3 orang (4,6%), dan usia *menarche* 10 tahun yaitu 1 orang (1,5%).
2. Hasil nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan aroma terapi lavender untuk mengurangi nyeri *dismenorea* 4,86 dan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan aroma terapi lavender 2,29.
3. Ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMAN 11 Padang. Didapatkan hasil uji statistik *p-value* bernilai $0,000 < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikansaran kepada beberapa pihak yang terkait:

1. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat melakukan penelitian lanjutan dengan melakukan perbandingan dengan aroma terapi lain tentang penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dengan memperbanyak membaca referensi penurunan nyeri *dismenorea* dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi SMAN 11 Padang

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan remaja putri tentang penurunan nyeri *dismenorea*, serta dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat melakukan praktik secara langsung di rumah setelah diberikan intervensi.

