

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa *aromasanas* bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* primer dengan uraian sebagai berikut:

1. Intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum diberikan intervensi *aromasanas* yaitu skor median 4 dengan min-max 4-6.
2. Intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah diberikan intervensi *aromasanas* mengalami penurunan yaitu skor nyeri median 2 dengan min-max 1-5.
3. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *aromasanas* di SMP Sila Dharma Denpasar dengan $p = 0,001$, sehingga dapat disimpulkan *aromasanas* efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden dapat menggunakan *aromasanas* untuk menangani nyeri *dismenore* primer dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan selanjutnya.

2. Bagi instansi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau refrensi untuk penelitian selanjutnya mengenai *aromasanas* untuk mengurangi nyeri haid.

Merekomendasikan kepada Sekolah Menengah Pertama Sila Dharma Denpasar agar memanfaatkan *aromasanas* untuk penanganan kasus nyeri *dismenore* sehingga mengurangi kemungkinan siswa yang tidak mengikuti pembelajaran saat menstruasi akibat nyeri *dismenore*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar dapat mengetahui pengaruh yang sesungguhnya peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pemantauan pelaksanaan intervensi *aromasanas* secara lebih terkontrol untuk memastikan kesesuaian teknik dan durasi intervensi, serta melaksanakan intervensi dalam lebih dari satu siklus menstruasi agar dapat menilai efektivitas jangka panjang dan keberlanjutan pengaruh *aromasanas* dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* secara lebih optimal.