

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X di SMAN 12 Bandar Lampung Tahun 2020 terhadap 18 responden maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Skala dismenorea sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon yang paling dominan adalah skala dismenorea dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (89,0%).
2. Skala dismenorea sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon yang paling dominan adalah dismenorea dengan nyeri ringan yaitu sebanyak 14 orang (77,8%).
3. Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X di SMAN 12 Bandar Lampung Tahun 2020 yang dibuktikan setelah dilakukan uji hipotesis *Wilcoxon Matched Pairs Test* dan didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* $0.000 < p\text{-value}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran-saran yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja atau Siswi Dengan Dismenorea

Diharapkan kepada remaja atau siswi yang mengalami dismenorea agar hasil penelitian berupa pemberian inhalasi aromaterapi lemon ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu alternatif terapi untuk mengatasi dismenorea.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan literatur atau referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenorea pada remaja atau siswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan literatur bagi peneliti selanjutnya untuk membandingkan dan mengetahui jenis aromaterapi paling efektif dari berbagai macam aromaterapi yang ada untuk mengatasi dismenorea.