

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon pada Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon didapatkan hasil rata rata skala nyeri 5,19.
2. Nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon didapatkan hasil rata rata skala nyeri 3,0625.
3. Terdapat efektifitas tingkat nyeri yang signifikan antara kelompok yang diberikan aromaterapi lemon dengan kelompok yang tidak diberikan aromaterapi lemon dengan p value  $0,000 < \alpha 0,05$ .

#### B. Saran

1. Bagi Mahasiswa / Wanita Dismenore  
Aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Aromaterapi lemon dapat dilakukan pada saat mengalami nyeri menstruasi guna untuk membantu mengalihkan dan mengurangi tingkat nyeri.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil peneliti ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian lain mengenai kejadian dismenorea dari segi faktor dan variabel yang berbeda agar dapat mengembangkan penelitian di masa yang akan datang.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswi tentang pengobatan nyeri menggunakan metode non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid.

#### 4. Bagi Tenaga Kesehatan

Perawat juga dapat memberikan informasi mengenai kehatan, khususnya seputar nyeri saat mengalami dismenore dan memberikan cara yang efektif untuk menangani dismenore dengan cara menerapkan terapi nonfarmakologi yaitu pemberian aromaterapi, karena aromaterapi dapat dijadikan salah satu intervensi tindakan mandiri perawat untuk mengatasi dismenore.

