

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan hasil pengujian pada pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) siswi Pondok Pesantren *Islamic Center Bin Baz* Kelas VII sebelum diberi aromaterapi lemon (*cytrus*) paling banyak mengalami nyeri ringan skala 1-3 sebanyak 27 orang atau 69,2% dan mengalami nyeri sedang skala 4-6 sebanyak 12 orang atau 30,8%.
2. Tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) siswi Pondok Pesantren *Islamic Center Bin Baz* Kelas VII sesudah diberi aromaterapi lemon (*cytrus*) yang tidak merasakan nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 5 orang atau 12,8%, yang merasakan nyeri ringan skala 1-3 sebanyak 28 orang atau 71,8%, dan yang merasakan nyeri sedang skala 4-6 sebanyak 6 orang atau 15,4%.
3. Pemberian aromaterapi lemon (*cytrus*) berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri menstruasi (dismenorea) yang dirasakan oleh siswi kelas VII Pondok Pesantren *Islamic Center Bin Baz*.

B. Saran

Penggunaan aromaterapi lemon (*cytrus*) berpengaruh dalam menurunkan nyeri (dismenorea) pada remaja putri di pondok pesantren.

1. Saran bagi Siswi Pondok Pesantren

Bagi siswi pondok pesantren diharapkan setiap siswi dapat memiliki aromaterapi lemon (*cytrus*) yang dapat digunakan ketika sedang masa menstruasi sehingga dapat membantu mengurangi nyeri

menstruasi dan dapat melakukan kegiatan di pondok pesantren dengan nyaman tanpa merasakan nyeri menstruasi.

2. **Saran bagi Pengurus Pondok**

Bagi pihak Pondok Pesantren juga diharapkan dapat menyediakan aromaterapi lemon (*cytrus*) di UKS bagi siswi yang sedang menderita dismenore. Sehingga siswi dapat melakukan kegiatan di pondok dengan nyaman tanpa harus merasakan rasa nyeri menstruasi.

3. **Saran bagi Orangtua**

Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan putrinya yang sedang mengalami nyeri menstruasi dengan menyediakan humidifier yang beraromaterapi lemon (*cytrus*) agar siswi dapat tidur dengan tenang tanpa merasakan nyeri menstruasi.

4. **Saran untuk peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih banyak dan menggunakan jenis aromaterapi yang berbeda, seperti jasmine. Peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan efektivitas penggunaan aromaterapi lemon dan jasmine dalam menurunkan nyeri haid.