

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, secara khusus peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum pemberian aromaterapi kayu manis (*cinnamomum burmanni*) pada siswi SMP Negeri 4 Gamping, siswi dominan menderita nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 31 (66%) responden.
2. Tingkat nyeri *dismenorea* siswi kelas VIII SMP negeri 4 Gamping sesudah diberikan aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum burmanni*) dominan 34 (72,3%) responden.
3. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, siswi kelas VIII yang mendapatkan aromaterapi kayu manis mengalami penurunan nyeri skala *dismneorea*. Dengan nilai *p-value* 0,001, nilai skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi kayu manis (*cinnamomum burmanni*) dapat membantu siswi SMP negeri 4 Gamping dalam mengurangi skala *dismenorea*.

B. Saran

Pengaruh aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum burmanni*) berpengaruh dalam menurunkan nyeri *dismenorea* siswi SMP Negeri 4 Gamping:

1. Saran Bagi Siswi

Bagi siswi SMP Negeri 4 Gamping diharapkan setiap siswi dapat memiliki aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum burmanni*) yang dapat digunakan saat mengalami nyeri haid sehingga dapat melakukan kegiatan dengan nyaman tanpa merasakan kesakitan akibat dari *dismenorea*.

2. Saran Bagi Kepala Sekolah

Bagi pihak sekolah SMP Negeri 4 Gamping diharapkan dapat menyediakan aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum burmanni*) di UKS (Usaha Kesehatan

Sekolah) yang dapat digunakan oleh siswi yang sedang mengalami *dismenorea* sehingga dapat mengurangi *dismenorea* dan dapat melakukan kegiatan di sekolah dengan nyaman tanpa merasakan kesakitan akibat dari nyeri menstruasi.

3. Saran Bagi Perawat

Bagi perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan dan perlakuan terkait adanya pengaruh aromaterapi kayu manis dalam penurunan skala *dismenorea*.

4. Saran Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mengawasi Putrinya yang mengalami nyeri haid dengan menyediakan aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum Burmanni*) agar putrinya dapat beristirahat dengan nyaman tanpa mengalami *dismenorea*.

5. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian sehingga dapat membandingkan apakah aromaterapi kayu manis efektif dalam penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*), dapat menambahkan dosis minyak esensial yang berbeda, dan dapat menggabungkan antara kedua aromaterapi, misalnya aromaterapi kayu manis dan aromaterapi lavender dalam penanganan penurunan skala nyeri haid.