

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik responden pada siswi SMPN 2 Gamping didapatkan hasil mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 12 orang (60%), lama haid mayoritas 3-7 hari sebanyak 18 orang (90%), siklus haid mayoritas normal (28-35 hari) sebanyak 16 orang (80%) dan riwayat haid dalam keluarga sebanyak 8 orang (40%), sedangkan 12 orang (60%) tidak memiliki riwayat nyeri haid .
2. Rata-rata skala nyeri haid primer pada siswi SMPN 2 Gamping sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 4.85 dalam kategori nyeri sedang, dengan nilai skala nyeri minimum 1 (nyeri ringan), dan nilai maximum 8 (nyeri berat) .
3. Rata-rata skala nyeri haid primer pada siswi SMPN 2 Gamping sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 0.70, dengan nilai minimum 0 (tidak nyeri) dan maximum 3 (nyeri ringan).
4. Terdapat pengaruh aromaterapi lemon dalam menurunkan skala nyeri haid pada siswi kelas VIII SMPN 2 Gamping, dengan nilai hasil uji statistik nilai Z hitung sebesar $-3,990 > 1,96$ maka H_0 ditolak signifikan yaitu p-value $0,000 < 0,05$, dengan selisih rata-rata penurunan 4.15 dalam kategori nyeri sedang.

B. Saran

1. Bagi Siswi SMPN 2 Gamping
Remaja putri disarankan dapat menjadikan aromaterapi lemon sebagai salah satu pemilihan untuk meredakan nyeri haid primer, karena metode ini termasuk terapi nonfarmakologis yang praktis dan mudah diterapkan guna membantu mengurangi intensitas nyeri haid.
2. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan dapat lebih memperhatikan perencanaan waktu pelaksanaan penelitian agar intervensi dapat dilakukan secara lebih terkoordinasi dan efektif. Peneliti juga disarankan untuk mempertimbangkan metode yang memungkinkan pemantauan langsung serta menyiapkan alternatif intervensi apabila terdapat kendala seperti libur sekolah atau keterbatasan akses responden.

3. Bagi Pengelola SMPN 2 Gamping

Sekolah diharapkan dapat menyediakan aromaterapi lemon di ruang UKS sebagai salah satu metode aman untuk mengatasi nyeri haid dan rutin mengadakan edukasi Kesehatan reproduksi guna meningkatkan pemahaman siswi

4. Bagi Orang Tua Siswi SMPN 2 Gamping

Orang tua diharapkan mendukung penanganan nyeri haid pada anak dengan menyediakan aromaterapi lemon di rumah dan menciptakan lingkungan yang nyaman serta edukatif selama masa remaja