

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Dismenore pada siswi SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut sebelum diberikan intervensi teknik genggam jari dan aromaterapi lemon yaitu 44.1% dengan kategori nyeri berat dan sesudah diberikan teknik genggam jari dan aromaterapi lemon yaitu 58.8% dengan kategori nyeri ringan.
2. Pengaruh teknik menggenggam jari dan aromaterapi lemon terhadap dismenore adalah signifikan dengan nilai $(p)0,000$ yang berarti $p <$, dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada Pengaruh Teknik Menggenggam Jari dan Aromaterapi Lemon terhadap Dismenore pada Siswi SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut.

6.2 Saran

1. Untuk pihak sekolah diharapkan penelitian teknik genggam jari dan aromaterapi lemon dapat diterapkan oleh pihak Sekolah khususnya di UKS untuk menambah alternatif dalam mengatasi dismenore pada siswi.
2. Untuk siswi diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya tentang nyeri dismenore, sebaiknya pembaca melihat lebih dekat teknik menggenggam jari dan aromaterapi lemon.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah area penelitian agar tujuan penelitian dapat tercapai untuk mengetahui besarnya pengaruh

teknik menggenggam jari dan aromaterapi lemon terhadap dismenore pada mahasiswi, dan diperlukan penelitian lebih lanjut pada terapi nonfarmakologis lainnya.