

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan telaah pustaka yang dilakukan mengenai efektivitas *massage euffleurage* terhadap penurunan nyeri disminore primer dengan menggunakan minyak lavender ini terbukti, bahwa *massage euffleurage* dengan minyak lavender efektif dapat menurunkan nyeri disminore primer pada remaja putri.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pembelajaran khususnya pada mata kuliah kesehatan reproduksi, supaya mahasiswa mengetahui bahwa penanganan nyeri disminore bisa dilakukan dengan cara nonfarmakologis yaitu *massage euffleurage* dengan minyak lavender.

##### 2. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan pihak instansi kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada para remaja bahwa penanganan nyeri disminore bisa dilakukan dengan *massage euffleurage* sebagai salah satu metode nonfarmakologis, agar dalam penggunaan obat analgetik bisa diminimalisir supaya tidak terjadi ketergantungan.