

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.