

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah sebesar 24.04;
- 2) Nilai rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah sebesar 13.48;
- 3) Terdapat efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten tahun 2024 dengan hasil uji *Paired t-test* diperoleh *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Perimenopause

Wanita pada fase perimenopause disarankan untuk memanfaatkan aromaterapi lavender untuk mengurangi gejala atau ketidaknyamanan pada fase perimenopause ini. Disertai dengan mengatur pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam upaya peningkatan pelayanan dan penatalaksanaan masalah kesehatan dengan memberikan

pendidikan kesehatan pada perimenopause yang mengalami kecemasan agar dapat memanfaatkan alternatif yang aman dan mudah dilakukan.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada perimenopause.

