

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 12 Kota Tangerang Selatan Tahun 2024 sebagian besar mengalami dismenore 46 (56,8%), memiliki usia menarche dini disertai dismenore 37 (64,9%), memiliki lama menstruasi tidak normal disertai dismenore 40 (67,8%), memiliki riwayat keluarga disertai dismenore 36 (70,6%), maupun olahraga jarang disertai dismenore 35 (66,0%), dan memiliki tingkat stres sedang-berat disertai dismenore 34 (66,7%).
- 2) Hasil uji statistik ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan dismenore ($p = 0,043$), lama menstruasi dengan dismenore ($p = 0,003$), riwayat dismenore pada keluarga dengan dismenore ($p = 0,002$), olahraga dengan dismenore ($p = 0,038$) dan tingkat stres dengan dismenore ($p = 0,043$) pada remaja putri di SMAN 12 Kota Tangerang Selatan.

5.2 Saran

- 1) Bagi Institusi Kesehatan
Bidan maupun tenaga kesehatan lainnya bisa melakukan penyuluhan dan mencari tahu apa saja yang bisa dilakukan untuk meringankan nyeri menstruasi.
- 2) Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan bahwa temuan peneliti ini akan membantu Untuk sman 12 kota tangerang selatan bisa bekerjasama dengan puskesmas terdekat untuk

memberikan materi tentang dismenore atau nyeri haid dan bagaimana cara mengurangi nyeri menstruasi tersebut.

3) Bagi Remaja Putri

Penyuluhan ini dapat digunakan oleh remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang apa saja faktor nyeri menstruasi dan cara mencegah menstruasi.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya dan mencari tahu faktor lain maupun cara mengatasinya.

