

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai penelitian tentang hubungan antara Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciputat, maka dapat disimpulkan :

- 1) Berdasarkan analisis distribusi frekuensi terhadap 80 responden, didapatkan hasil mayoritas sebanyak 35 responden (43,8%) mengalami tingkat stres sedang. Selain itu, sebanyak 37 responden (46,3%) memiliki pola makan yang kurang baik, dan 38 responden (47,5%) menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah.
- 2) Dari hasil analisis distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi akibat dismenore, didapatkan sebanyak 11 responden dengan persentase (13,8%) mengalami nyeri ringan, 49 responden dengan persentase (61,3%) mengalami nyeri sedang, dan 20 responden dengan persentase (25,0%) mengalami nyeri berat.
- 3) Hasil analisis data bivariat mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore pada remaja putri dengan nilai $p\text{-value} = 0.003$ ($p < 0.05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.
- 4) Hasil analisis data bivariat mengenai variabel aktivitas fisik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore, dengan nilai $p\text{-value} = 0.011$ ($p < 0.05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.
- 5) Hasil analisis data bivariat pada variabel pola makan dalam penelitian ini diperoleh hasil hubungan yang signifikan antara pola makan (perilaku konsumsi makanan siap saji) dengan nyeri dismenore, dengan nilai $p\text{-value} = 0.013$ ($p < 0.05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan remaja putri dapat mengelola stress dengan cara yang sehat seperti melakukan teknik relaksasi agar mengurangi dampak stres terhadap tubuh termasuk dismenore. Selain itu, remaja putri diharapkan dapat menghindari atau mengurangi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh agar tidak memperburuk gejala dismenore dan disarankan untuk remaja putri dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur baik ringan hingga berat guna membantu mengurangi gejala dismenore.

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat berkolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan program edukasi mengenai dismenore agar memberikan pengetahuan kepada siswa/i di sekolah, menyediakan fasilitas kesehatan dan konseling yang memadai guna membantu dalam memberikan dukungan medis dan psikologis bagi siswa yang membutuhkan.

5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi penambah materi pembelajaran dan pengembangan teori keperawatan khususnya kesehatan reproduksi untuk menambah wawasan bagi mahasiswa pendidikan sarjana keperawatan maupun profesi ners.

5.2.4 Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya terkait faktor tingkat stress, perilaku pola makan, dan aktivitas fisik dengan dismenore. Selain itu, diharapkan dapat dilakukan penelitian dengan memperluas sampel

penelitian dengan topik dan pembahasan yang lebih dalam lagi untuk memperoleh faktor lain yang berhubungan dengan dismenore.

