

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Determinan dan Upaya Penanganan Mandiri terhadap Nyeri Haid pada Siswi SMP Negeri 21 Jakarta” terhadap 289 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan kategori sedang sebanyak 41,5%.
- 2) Karakteristik responden lainnya menunjukkan bahwa usia menarche ≥ 12 tahun dialami oleh 52,9%. Status gizi responden sebagian besar termasuk kategori baik yaitu 78,2%. Pola makan baik dimiliki oleh 50,2%. Aktivitas fisik responden sebagian besar tergolong sedang sebanyak 50,5%. Sementara itu, kebiasaan olahraga responden sebagian besar jarang dilakukan yaitu 91,3%. Upaya penanganan mandiri terhadap nyeri haid pada sebagian besar responden tergolong positif sebanyak 50,5%.
- 3) Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche ($p=0,010$) dan kebiasaan olahraga ($p=0,022$) dengan kejadian nyeri haid. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ($p=0,688$), pola makan ($p=0,615$), aktivitas fisik ($p=0,294$), dan upaya penanganan mandiri ($p=0,672$) dengan kejadian nyeri haid. Dengan demikian, faktor yang berhubungan dengan nyeri haid pada siswi SMP Negeri 21 Jakarta adalah usia menarche dan kebiasaan olahraga.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswi

Diharapkan siswi dapat lebih meningkatkan kebiasaan olahraga dan cara penanganan mandiri yang tepat. Siswi disarankan untuk mempraktikkan upaya penanganan mandiri seperti kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, dan menjaga pola makan sehat saat menstruasi. Selain itu, siswi juga diharapkan tidak ragu untuk berkonsultasi dengan guru UKS, orang tua, atau tenaga kesehatan apabila nyeri haid yang dirasakan sangat berat dan mengganggu aktivitas.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi remaja secara berkala, khususnya mengenai nyeri haid dan penanganannya. Sekolah juga disarankan menyediakan ruang UKS yang nyaman serta menyediakan fasilitas pendukung seperti air hangat dan obat penurun nyeri yang aman dengan pengawasan, sehingga siswi dapat tertangani dengan cepat saat nyeri haid waktu di sekolah.

5.2.3 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan dan informasi yang benar kepada anak mengenai menstruasi. Orang tua juga perlu membimbing anak dalam melakukan penanganan mandiri yang aman di rumah serta menciptakan komunikasi yang terbuka agar anak tidak malu atau takut untuk bercerita tentang keluhan nyeri haid.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang lebih mendalam seperti wawancara agar dapat menggali pengalaman siswi secara kualitatif. Selain itu, disarankan untuk menambah variabel lain seperti dukungan sosial, dan tingkat stres, serta memperluas cakupan responden ke beberapa sekolah agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas.

