

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan di uraikan mengenai simpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan simpulan yang di ambil.

5.1 KESIMPULAN

Sebagian besar responden berusia 13 tahun mengalami nyeri disminore pada remaja putri dengan lama siklus menstruasi <28 hari tidak mengalami nyeri. Sedangkan remaja putri dengan siklus menstruasi 28 hari mengalami nyeri ringan. Sedangkan remaja putri dengan lama siklus mesntruasi >28 hari mengalami nyeri berat. Ternyata dari data tersebut dapat di simpulkan bahwa hari datang nyeri haid pada responden dengan terbanyak adalah hari ke-1, sedangkan usia menarache terbesar pada responden dengan usia 13 tahun.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

5.2.1 Bagi responden

Di harapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang penanganan dismenore seperti mengontrol berat badan, hindari obesitas tingkatkan olahraga secara rutin.

5.2.2 Bagi sekolah

Pendidikan kesehatan terkait dismenore sangatlah diperlukan untuk remaja putri pada umumnya perlu dengan pemberian penyuluhan terkait kesehatan

reproduksi, para remaja sebaiknya memperluas pengetahuannya tentang dismenore sehingga mereka tahu apa yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid.

5.2.3 Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan terutama untuk alat reproduksi dan meningkatkan derajat kesehatan, khususnya reproduksi remaja yang berkaitan dengan upaya penanganan dismenore

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih mendalam dengan menambah variabel dan kuesioner serta memperhatikan lebih banyak variabel-variabel yang mempengaruhinya.

