

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan dismenorea dengan konsentrasi belajar pada siswi kelas VII di SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang pada 02 dan 08 Juni 2026, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Seluruh responden dalam penelitian ini mengalami keluhan dismenorea saat menstruasi, di mana sebagian besar siswi berada pada kategori dismenorea tingkat ringan yaitu sebanyak 18 responden (60%).
2. Siswi kelas VII di SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang mengalami masalah penurunan fokus di kelas, di mana sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 20 responden (66,7%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan keeratan hubungan kategori sedang antara dismenorea dengan konsentrasi belajar pada siswi kelas VII di SMPN 2 Kesamben Kabupaten Jombang, yang dibuktikan melalui perolehan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,021 < \alpha (0,05)$. Arah korelasi yang bersifat negatif (*Correlation Coefficient* sebesar -0,419) menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik, artinya semakin tinggi derajat dismenorea yang dirasakan siswi, maka tingkat konsentrasi belajarnya saat mengikuti proses pembelajaran di kelas akan cenderung semakin menurun.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi Siswi

Disarankan kepada siswi untuk menjaga pola hidup sehat, memenuhi kebutuhan nutrisi seperti membiasakan sarapan pagi, menjaga pola istirahat, serta melakukan penanganan sederhana terhadap nyeri menstruasi agar konsentrasi belajar tetap optimal selama menstruasi.

2. Bagi SMPN 2 Kesamben

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam meningkatkan perhatian terhadap kesehatan siswi melalui edukasi serta penanganan dismenorea baik dengan pemberian terapi nonfarmakologis maupun terapi lain yang sesuai, guna meminimalkan dampaknya terhadap konsentrasi belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan metode dan desain yang berbeda serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar seperti tingkat stres, kualitas tidur, aktivitas fisik maupun dukungan keluarga sehingga hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.