

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang intensitas dan penanganan dismenorea primer di SMPN 3 Kasihan Bantul dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia 13 tahun sebanyak 22 siswi (39,3%), usia *menarche* mayoritas di usia 12 tahun sebanyak 29 siswi (51,8%), lama menstruasi 7-8 hari sebanyak 38 siswi (67,9%) dan riwayat dismenorea pada keluarga terdapat 44 siswi (78,6%)
2. Intensitas dismenorea primer pada siswi SMPN 3 Kasihan Bantul sebagian besar mempunyai tingkat nyeri sedang (Skala 4-6) sebanyak 36 siswi (64,3%).
3. Gambaran penanganan dismenorea primer pada siswi di SMPN 3 Kasihan Bantul mayoritas tingkat penanganan kurang yaitu sebanyak 54 siswi (96,4%).

B. Saran

Berdasarkan manfaat dan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi remaja putri
Bagi remaja putri SMPN 3 Kasihan Bantul diharapkan dapat meningkatkan penanganan mengatasi dismenorea secara alamiah dan mandiri seperti melakukan relaksasi nafas dalam, melakukan posisi *knee chest*, atau melakukan kompres hangat pada bagian perut atau bagian nyeri dan melakukan konsultasi kepada petugas kesehatan atau dokter ketika mengalami dismenorea. Sehingga mempunyai perilaku yang positif dalam mengatasi dismenorea primer.
2. Bagi petugas UKS
Hendaknya guru BK ikut mendukung peningkatan penanganan dismenorea primer dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai dismenorea primer kepada

siswi karna dampak dari dismenorea dapat mengganggu konsentrasi saat belajar. Dengan hal ini dapat menambah pengetahuan remaja putri dalam mengatasi penanganan dismenorea primer pada saat menstruasi. Serta ruang UKS diberikan poster dan *leaflet* mengenai kesehatan reproduksi dan menyediakan obat-obatan yang lengkap.

3. Bagi tenaga kesehatan puskesmas

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat atau kepada remaja putri di sekolah-sekolah mengenai kesehatan reproduksi dalam mengatasi dismenorea primer pada saat menstruasi untuk menghindari gangguan pada reproduksi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan sumber data dan informasi untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya.