BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang penanganan dismenorea primer di SMP Negeri 1 Sleman dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran perilaku peanganan dismenorea di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori baik 0 siswa (0,0%).
2. Gambaran penanganan dismmenorea primer di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori cukup sebanyak 43 siswa (75,4%).
3. Gambaran penanganan dismenorea pimer di SMP Negeri 1 Sleman dala kategori kurang sebanyak 14 siswa (24,6%). Jadi sebagian besar berada dalam kategori cukup baik.

B. Saran

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

1. Bagi Remaja Putri

Hendaknya lebih meningkatkan cara-cara mengatasi nyeri dismenore secara alamiah dan mandiri seperti melakukan kompres hangat dengan botol pada bagian yang kram, tarik nafas dalam secara perlahan untuk relaksasi, olahraga yang teratur menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri.

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 remaja karna dampak dari dismenorea bias kurangnya bekosentrasi saat belajar, menambah pengetahuan remaja dalam mengatasi dismenorea primer pada saat menstruasi. Serta ruang UKS diberikan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

poster dan lefleat tentang kesehatan reproduksi dan menyediakan obat-obatan yang lengkap.

3. **Bagi Perawat**
   a. Dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya pada wanita tentang kesehatan reproduksi dalam mengatasi dismenore primer pada saat haid.
   b. Dapat mlakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengobatan rutin, menjalani pola hidup sehat dan menghentikan penanganan dismenorea primer pada remaja putri untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pada remaja.
4. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

   Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan penelitian dengan variable-variabel lain yang berhubungan dismenorea seperti gizi pada remaja yang mengalai dismenorea, hubungan antara tingkat sosial ekonomi, hubungan pendidikan orangtua.

PEPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA