

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean menunjukkan bahwa pada kelompok kasus yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak (71,4%), sedangkan pada kelompok kontrol yang memiliki kualitas tidur baik sebesar (57,1%).
2. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean dengan nilai *P-value* 0,008 (<0,05) dan OR = 3,333 (CI 95% : 1,347-8,252) artinya responden dengan kualitas tidur buruk mempunyai peluang berisiko 3,333 kali lebih besar mengalami kejadian dismenorea primer dibanding dengan responden yang mempunyai kualitas tidur baik.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean

Remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk diharapkan memperbaiki kualitas tidurnya agar dapat memperkecil peluang terjadinya dismenorea primer

2. Bagi Perawat Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pengetahuan mengenai peningkatan kualitas tidur dalam kejadian dismenorea primer dan sebagai bahan dalam memberikan penyuluhan dan pelayanan pendidikan kesehatan kepada remaja putri khususnya tentang dismenorea dan kualitas tidur.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian lebih lanjut dengan menambah atau memperluas variabel lainnya. Variabel yang dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya diantaranya yaitu, durasi menstruasi, aktivitas fisik, status gizi, dan riwayat dismenorea pada ibu.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA