

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai studi kualitatif tentang pengalaman mahasiswi dalam melakukan penanganan dismenorea di Unjaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Persepsi mahasiswi mengenai penanganan dismenorea mayoritas mahasiswi sudah mengetahui bagaimana melakukan penanganan pada dismenorea yaitu dengan menggunakan terapi komplementer seperti kompres air hangat, mengoleskan minyak kayu putih dan fress care, namun masih ada mahasiswi yang tidak mencoba terapi komplementer lain.
2. Faktor yang mempengaruhi mahasiswi mengalami dismenorea adalah menarche dini, gaya hidup, makan makanan cepat saji, psikososial, dan riwayat keluarga.
3. Hambatan mahasiswi dalam melakukan penanganan dismenorea adalah waktu dan rasa malas.

B. Saran

1. Bagi informan

Di harapkan agar mahasiswi memperbaiki pola hidup yang sehat dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, berolahraga dan tidak malas melakukan kegiatan dapat mengatur waktu secara efisien, mencoba terapi komplementer lain serta selalu mencari informasi terbaru dengan sumber yang terpercaya mengenai terapi komplementer dalam penanganan dismenorea.

2. Bagi Institusi

Di harapkan penelitian ini sebagai masukan yang bermanfaat khususnya bagi Fakultas Kesehatan dan sebagai sumber referensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan lebih memperluas pengkajian tidak hanya di Fakultas Kesehatan saja melainkan di Fakultas ekonomi sosial dan Fakultas Teknik dan Informatika mengenai pengalaman mahasiswi juga mengenai tindakan promosi yang tepat sehingga membantu peningkatan pengetahuan mahasiswi dalam melakukan penanganan dismenorea menggunakan terapi komplementer. Di harapkan juga dapat melakukan penelitian dengan memberikan intervensi pada mahasiswi karena penelitian ini informan yang di ambil adalah mahasiswi yang rentan usia 18-21 tahun untuk mengeksplorasi pengalam mahasiswi dalam melakukan penanganan dismenorea.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA