

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden pada remaja putri kelas XI di SMA 1 Kasihan Yogyakarta yaitu sebagian besar :

1. Gambaran usia yang mengalami nyeri haid (dismenore primer) kebanyakan dari mereka berusia 17 tahun sebanyak 90 siswi (67,7%), IMT (Indeks Masa Tubuh) yang mengalami nyeri haid sebanyak 70 siswi dengan IMT normal (52,6%), riwayat keluarga mengalami dismenore primer yaitu 95 siswi (71,4%), lama waktu nyeri dismenore primer sebanyak 64 siswi dengan lama waktu nyeri 2 hari (48,1%), sebanyak 75 siswi (56,4%) melakukan kebiasaan olahraga mengalami kejadian dismenore primer, dan jenis olahraga yang sering dilakukan siswi yaitu lari dengan jumlah 60 siswi (45,1%).
2. Gambaran rata-rata skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta yaitu dominan dirasakan nyeri berat terkontrol sebanyak 48 siswi (36,1%).
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian dismenore primer sebanyak 104 orang (78,2%).

#### **B. Saran**

1. Bagi remaja putri  
Bagi remaja putri di sarankan untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat termasuk makan makanan yang seimbang, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik( seperti yoga, bersepeda, atau olahraga ringan) untuk mengurangi stres dan menurunkan tingkat keparahan dismenore
2. Bagi guru  
Bagi guru hal ini sangat penting untuk memberikan pendidikan tentang kesehatan reproduksi, termasuk informasi tentang dasar-dasar dan cara penerapannya, guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja

putri mengenai kondisi ini.

3. Bagi perawat

Perawat perlu memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi, khususnya pada usia remaja yang rentan mengalami dismenore primer, untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka dalam menghadapi menstruasi

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan metode penyebaran melalui google form agar lebih mempercepat pengambilan data serta memperluas variabel lain yang mungkin muncul, seperti stres, pola tidur, atau konsumsi kafein, untuk memperluas temuan mengenai faktor-faktor penyebab dismenore.