

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur dan status gizi dengan derajat nyeri dismenore dengan total sampel sebanyak 138 orang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

- a. Derajat dismenore sedang dirasakan lebih dari setengah mahasiswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Universitas Andalas
- b. Pola tidur yang terganggu dirasakan oleh lebih dari setengah mahasiswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Universitas Andalas
- c. Status gizi dengan BMI yang normal dimiliki oleh lebih dari setengah mahasiswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Universitas Andalas
- d. Terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dengan derajat nyeri dismenore pada mahasiswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Universitas Andalas
- e. Terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan derajat nyeri dismenore pada mahasiswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Universitas Andalas

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penting diberikan rekomendasi kepada :

1. Bagi Responden

Responden yang mengalami dismenore berat dengan pola tidur yang baik di harapkan dapat meningkatkan aktivitasnya saat mengalami dismenorea karena hal ini dapat membantu pengurangan rasa nyeri. Peningkatan aktivitas saat mengalami dismenore menjadi distraksi sehingga nyeri yang awalnya dirasakan berat akan dapat berkurang. Sedangkan responden yang dismenore berat dan mengalami status gizi dengan *Body Mass Index Underweight* diharapkan untuk lebih meningkatkan konsumsi kalori karena pengurangan konsumsi kalori, sering melewatkan sarapan berisiko untuk meningkatkan nyeri dismenore.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Pada institusi pendidikan keperawatan hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman ataupun acuan yang memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai pola tidur dan status gizi dengan derajat nyeri dismenore pada remaja perempuan sehingga dapat meningkatkan pola tidur remaja dengan dismenore. Peneliti juga menyarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan pada remaja perempuan khususnya yang mengalami dismenore. Sehingga informasi yang

diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan memberikan pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi dismenore.

3. Bagi Keperawatan Maternitas

Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan untuk melakukan upaya peningkatan kualitas tidur pada remaja perempuan yang mengalami dismenore. Upaya dapat dilakukan oleh petugas kesehatan adalah melakukan diskusi dengan pendekatan holistic kepada masyarakat khususnya remaja perempuan dengan dismenore. Diharapkan kepada perawat maternitas untuk dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan dan menerapkan intervensi yang tepat bagi remaja dengan dismenore, khususnya yang mengalami nyeri dismenore berat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan lagi penelitian ini dengan menggali faktor dan dampak dari nyeri dismenore dan hubungannya terhadap kesehatan remaja yang mengalami dismenore.