

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden (84,3%) mengalami dismenore di MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023.
2. Kurang dari setengah responden (46,5%) mengalami *Menarche* dini di MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023.
3. Lebih dari setengah responden (58,7%) memiliki riwayat keluarga mengalami dismenore di MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023.
4. Kurang dari setengah responden (44,8%) memiliki status gizi tidak normal di MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023.
5. Kurang dari setengah responden (47,1%) mengalami stress di MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023.
6. Sebagian besar responden (88,4%) memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur di MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara usia *Menarche* dengan dismenore (p -value = 0,011) dan POR = 3,648 pada siswi MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan dismenore (p -value = 0,064) pada siswi MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan dismenore (p -value = 0,551) pada siswi MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023

10. Terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan dismenore ($p\text{-value} = 0,029$) dan POR = 2,978 pada siswi MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakana antara kebiasaan olahraga dengan dismenore ($p\text{-value} = 0,322$) pada siswi MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023
12. Usia *menarche* adalah variabel yang paling berhubungan dengan dismenore pada siswi MTsN 2 Payakumbuh tahun 2023, dengan POR sebesar 3,159.

6.2 Saran

1. Bagi Sekolah MTsN 2 Payakumbuh

- a) Diharapkan kepada pihak sekolah agar memberikan edukasi terkait dismenore oleh guru BK (Bimbingan Konseling), dengan menyampaikan materi tentang gangguan haid dan cara mengatasinya di salah satu sesi pembelajaran atau pada forum annisa, karena banyaknya siswi di MTsN 2 Payakumbuh yang merasakan gangguan dismenore saat haid.
- b) Kepada guru di MTsN 2 Payakumbuh diharapkan lebih membimbing siswi agar mempraktekkan ilmu agama yang dipelajari di sekolah dalam kehidupan sehari-hari, dengan memberikan contoh teladan yang baik dan mendorong siswi untuk melakukan hal-hal positif seperti solat duha, tadarus al-quran, dan mengajarkan bagaimana cara beribadah yang benar, karena hal tersebut dapat mengurangi stress.
- c) Kepada pihak guru diharapkan dapat memberikan pengertian kepada siswi yang mengalami dismenore dengan memberikan izin jika tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, guru atau teman siswi dapat memberikan

penanganan terhadap dismenore seperti mengompres perut siswi dengan air hangat dan memberikan obat pereda nyeri jika diperlukan.

2. Bagi Remaja Putri

- a) Mengurangi risiko *menarche* dini dengan cara memperbaiki status gizi, yaitu dengan memilih makanan yang sehat seperti membawa bekal ke sekolah, menghindari mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan instan, serta menerapkan hidup sehat yaitu dengan menjaga waktu makan yang teratur dan berolahraga yang teratur agar status gizi siswi dalam kondisi normal dan pertumbuhannya menjadi optimal, melihat dan mendengar media massa yang belum seharusnya dilihat oleh remaja seperti pornografi.
- b) Bagi remaja putri yang mengalami *menarche* dini dengan perbaikan pola hidup yang lebih sehat agar sel-sel tubuh yang telah rusak dapat diperbaiki kembali dengan cara menjaga pola makan, pola tidur(istirahat yang cukup), dan berpikir positif.
- c) Disarankan bagi siswi yang mengalami stress agar dapat mengontrol emosi dengan cara menerima kondisi yang terjadi meskipun tidak sesuai dengan harapan, lebih bisa menumbuhkan lagi sifat sabar apabila mengalami hambatan dalam kegiatan sehari-hari, dan mensyukuri segala situasi yang dihadapi dengan tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain, hal tersebut dapat ditumbuhkan dari memperdalam ilmu agama yang dipelajari di sekolah.
- d) Jika remaja putri mengalami dismenore kompres dengan air hangat pada saat merasakan nyeri haid atau dengan mengkonsumsi obat anti nyeri yang aman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan lebih mendalam,
- b) Disarankan agar membuat kuisiener lebih mendalam dengan memperhatikan situasi yang berhubungan dengan topik penelitian ketika melakukan survei awal.
- c) Diharapkan dapat mengumpulkan data riwayat keluarga sebelum/setelah melakukan penelitian agar responden dapat menanyakan terlebih dahulu kepada ibu responden di rumah.
- d) Diharapkan dapat menambahkan pertanyaan kuisiener usia *menarche*, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga, agar hasil penelitiannya lebih menggambarkan situasi sesungguhnya.
- e) Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar memperhitungkan waktu untuk mengisi kuisiener dan mengukur status gizi, agar waktunya efisien serta menggunakan alat ukur status gizi yang lebih akurat seperti statur meter dan timbangan digital jika memungkinkan.

