

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja puteri di SMPN 30 Padang mengalami dismenore primer.
2. Sebagian besar remaja puteri di SMPN 30 Padang mengalami usia *menarche* yang cepat.
3. Sebagian besar remaja puteri di SMPN 30 Padang mengalami menstruasi yang normal.
4. Terdapat hubungan antara usia *menarche* dan intensitas dismenore primer pada remaja puteri di SMPN 30 Padang.
5. Terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan intensitas dismenore primer pada remaja puteri di SMPN 30 Padang.

7.2 Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti sendiri untuk lebih menyempurnakan pembahasan dan intervensi terkait sampel dan variabel.

2. Bagi Remaja Wanita

- a. Agar dapat melakukan beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya dismenore antara lain; memiliki pola hidup sehat, menjaga pola makan (4 sehat 5 sempurna), rutin berolah raga, tidak merokok, mengurangi makanan cepat saji, tidak minum-minuman keras dan rutin memeriksakan kesehatan reproduksinya ke pusat layanan kesehatan.
- b. Apabila terjadi dismenore, cara yang dapat dilakukan agar dapat mengurangi rasa nyeri, antara lain; dengan melakukan relaksasi (yoga), akupuntur (melakukan pijatan dengan aroma terapi), mendengarkan musik, hipnoterapi (mengubah pola pikir dari negatif ke positif), penggunaan suplemen (minyak ikan, vitamin E, herbal cina), banyak

mengonsumsi sayur dan buah, pengobatan herbal (kayu manis, cengkeh, kunyit, kedelai dan jahe dll).

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut dengan variabel yang berbeda yaitu tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi dismenore primer.

4. Bagi Institusi Profesi Bidan

Diharapkan bagi institusi profesi bidan untuk lebih optimal dalam melakukan skrining pada remaja putri dengan usia *menarche* yang cepat dan diberikan pendidikan kesehatan mengenai pola makan dan kebiasaan yang sehat untuk mencegah terjadinya dismenore primer.

