

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dengan judul Determinan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Sma N 13 Padang dengan total sampel 90 responden, maka disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden mengalami dismenore
2. Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia  $\geq 12$  tahun
3. Sebagian besar responden riwayat keluarga yang mengalami dismenore
4. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur
5. Sebagian besar responden berada dalam rentang menstruasi normal
6. Sebagian besar responden sering mengkonsumsi makanan cepat saji
7. Hampir seluruh responden mengalami stres ringan
8. Sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal
9. Tidak terdapat hubungan usia menarche dengan intensitas nyeri dismenore
10. Tidak terdapat hubungan riwayat keluarga dengan intensitas nyeri dismenore
11. Tidak terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan intensitas nyeri dismenore
12. Tidak terdapat hubungan lama menstruasi dengan intensitas nyeri dismenore
13. Tidak terdapat hubungan makanan cepat saji dengan intensitas nyeri dismenore
14. Terdapat hubungan tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore
15. Tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan intensitas nyeri dismenore

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi selanjutnya dengan responden yang lebih beragam, seperti jumlah responden. Penggunaan alat ukur yang lebih rinci dan terstandar. Selain itu, pengumpulan data dapat

diperkaya dengan metode lain seperti wawancara atau observasi, sehingga dapat mengurangi kemungkinan bias dari pengisian kuesioner secara mandiri.

### **7.2.2 Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan remaja putri, seperti penyediaan fasilitas olahraga, layanan konseling, serta asupan makanan sehat di kantin sekolah untuk membantu mencegah atau mengurangi intensitas dismenore pada siswi.

### **7.2.3 Bagi Keluarga**

Kepada keluarga, terutama orang tua, diharapkan untuk lebih terbuka dan memberikan dukungan emosional serta informasi yang memadai kepada anak perempuan mengenai proses menstruasi.

### **7.2.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan, diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi melalui kegiatan pembinaan atau penyuluhan rutin, khususnya mengenai manajemen nyeri menstruasi dan gaya hidup sehat.

