

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswi SMP N 11 Padang mengalami dismenore primer
2. Lebih dari setengah siswi SMP N 11 Padang merupakan perokok pasif
3. Hampir setengah dari siswi SMP N 11 Padang sering berolahraga
4. Kurang dari setengah siswi SMP N 11 Padang kadang-kadang mengkonsumsi *fast food*
5. Lebih dari setengah siswi SMP N 11 Padang mengalami insomnia
6. Sebagian besar siswi SMP N 11 Padang memiliki mekanisme koping stres adaptif (baik)
7. Terdapat hubungan timbal balik antara perokok pasif dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang. Kandungan nikotin pada rokok yang merupakan salah satu zat yang memicu vasokonstriksi pembuluh darah dapat menyebabkan nyeri saat dismenore terasa lebih berat
8. Terdapat hubungan timbal balik antara rutinitas olahraga dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang, saat berolahraga pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi dan hal tersebut dapat mencegah terjadinya dismenore primer
9. Terdapat hubungan timbal balik antara konsumsi *fast food* dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang. Kandungan asam lemak

tak jenuh pada fast food dapat memicu produksi hormon prostaglandin yang merupakan salah satu faktor pemicu nyeri saat haid

10. Terdapat hubungan timbal balik antara pola tidur dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang. Pola tidur yang tidak teratur akan mengakibatkan kinerja sistem organ yang tidak optimal, termasuk sistem organ reproduksi
11. Tidak terdapat hubungan timbal balik antara mekanisme coping stres dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang
12. Variabel pola tidur yang paling berpengaruh dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang

7.2 Saran

1. Bagi peneliti agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait hubungan gaya hidup dengan dismenore primer dan memberikan pendidikan kesehatan terkait hubungan gaya hidup dengan dismenore pada remaja putri.
2. Diharapkan pada siswi SMP N 11 Padang yang mengalami dismenore primer untuk lebih memperhatikan gaya hidup yang akan mempengaruhi nyeri haid, seperti menghindari terpapar asap rokok dengan menggunakan masker, rutin berolahraga, kurangi mengonsumsi makanan cepat saji, menjaga pola tidur teratur, dan berlatih untuk manajemen stres dengan baik.