

## BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya dismenore pada siswi SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang ,maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang diketahui bahwa lebih dari separoh siswi yang mengalami dismenore (64,7%)
2. Lebih dari separoh siswi yang mengalami usia menarache tidak normal (60,9%) di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
3. Lebih dari separoh siswi memiliki status gizi tidak normal (54,9%).
4. Sebagian besar siswi yang mengalami stress (93,5%) di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
5. Lebih dari separoh siswi memiliki kebiasaan kurang baik berolahraga (67,4%) di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
6. Sebagian besar siswi jarang mengkonsumsi makanan fast food (79,9%) di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
7. Tidak terdapat hubungan antara usia menarache dengan terjadinya dismenore pada siswi kelas X di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
8. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore pada siswi kelas X di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
9. Terdapat hubungan antara stress dengan terjadinya dismenore pada siswi kelas X di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.
10. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan terjadinya dismenore pada siswi kelas X di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.

11. Tidak terdapat hubungan antara mengkonsumsi makanan fast food dengan terjadinya dismenore pada siswi kelas X di SMAN 3 Padang dan SMAN 12 Padang Tahun 2020.

## 6.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan dalam beberapa hal sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi siswi untuk tetap mempertahankan status gizi dengan menjaga asupan nutrisi dan mengkonsumsi makanan gizi yang seimbang. Yakni minum air putih sebanyak 8 liter/perhari, makan sayur dan buah dan makan 3x/sehari. Kedua siswi bisa membagi waktu untuk melakukan kebiasaan olahraga. Penting melakukan kebiasaan olahraga yang memiliki dampak positif, seperti menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit yang tersalurkan sampai ke pembuluh darah yang terjadi vasokonstriksi, sehingga mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Terakhir stres. Siswi dapat menceritakan segala permasalahan dengan guru bk, hal ini dapat mengurangi stress yang kita hadapi. Kita harus mempercayai tempat kita berkeluh kesah dengan hal ini semua unek-unek yang dirasakan akan berkurang dan stress yang dialami pun juga berkurang. dan membagi waktu agar dapat beristirahat sejenak untuk mengurangi beban pikiran yang dirasakan.
2. Diharapkan Pihak kepala sekolah dapat berkerja sama dengan tenaga kesehatan masyarakat, untuk memberikan penyuluhan dan informasi kepada seluruh siswi mengenai pengetahuan dismenore dan cara pencegahan dismenore. diharapkan pihak sekolah dalam berkontribusi mempertahankan status gizi siswa yakni menerapkan seluruh siswa membawa bekal dari rumah setiap hari. Diharapkan pihak sekolah juga memberikan jenis olahraga untuk mengurangi rasa nyeri siswa ketika menstruasi, seperti yoga, relaksasi nafas. Diharapkan

pihak sekolah dapat berkontribusi mengurangi stress dengan cara memberikan acara-acara yang bermanfaat seperti mengadakan talk show yang menghibur.

3. Diharapkan hasil penelitian ini bisa sebagai pendoman untuk penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya pada variabel status gizi, peneliti menyarankan agar mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung dilapangan agar mendapatkan hasil ukur yang valid. Dan untuk penelitian selanjutnya dapat mengali faktor-faktor lain seperti pengaruh siklus menstruasi, perokok pasif, lama menstruasi dan hubungan prestasi belajar.

