

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri dismenorea primer pada remaja perempuan di SMAN 5 Padang dapat disimpulkan bahwa:

1. Persentase nyeri dismenorea primer pada remaja perempuan di SMAN 5 Padang sebagian kecil adalah ringan 41,4%.
2. Separuh remaja perempuan di SMAN 5 Padang mengalami usia *menarche* ≥ 12 tahun. Separuh remaja perempuan di SMAN 5 Padang tidak mempunyai riwayat keluarga dismenorea. Sebagian besar remaja perempuan di SMAN 5 Padang mengalami kualitas tidur yang buruk. Hampir separuh remaja perempuan di SMAN 5 Padang mengalami aktivitas fisik sedang. Separuh remaja perempuan di SMAN 5 Padang mengalami tingkat stress sedang.
3. Ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan nyeri dismenorea primer pada remaja perempuan di SMAN 5 Padang . Tidak ada hubungan antara usia *menarche*, riwayat keluarga dismenorean dan tingkat stres dengan nyeri dismenorea primer pada remaja perempuan di SMAN 5 Padang

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisa data dan kesimpulan diatas ada beberapa hal yang dapat disarankan oleh peneliti, diantaranya:

1. Bagi SMAN 5 Padang

Bagi pihak sekolah diharapkan bisa bekerja sama dengan tenaga kesehatan seperti Puskesmas untuk memberikan edukasi penyuluhan kepada seluruh siswi SMAN 5 Padang agar lebih paham dan mengetahui tentang nyeri dismenorea primer serta cara pencegahan nyeri dismenorea primer yaitu meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga dan mengatur jam tidur tidak <7 jam pada malam hari agar mengurangi gangguan tidur.

2. Bagi Profesi keperawatan

Hasil penelitian di dapat dijadikan untuk menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri dismenorea dengan nyeri dismenorea primer pada remaja perempuan, dapat bermanfaat untuk penelitian di bidang keperawatan selanjutnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan bagi peneliti selanjutnya serta dapat dimanfaatkan untuk data dasar khususnya bagi yang ingin meneliti tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri dismenorea primer yang terjadi pada remaja perempuan. Bagi peneliti selanjutnya dapat lebih

mengembangkan mengenai penelitian factor-faktor risiko lainnya yang mempengaruhi nyeri dismenorea primer .

