

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat dismenore.
2. Sebagian besar remaja putri berusia 16 tahun, mengalami menarche saat usia 10-14 tahun, mengalami menstruasi selama 3-8 hari, mengalami siklus menstruasi 21-35 hari, dan mengalami dismenore selama < 24 jam.
3. Tingkatan stres pada remaja putri usia 16-18 tahun tergolong ringan.
4. Tingkatan dismenore pada remaja putri usia 16-18 tahun tergolong ringan.
5. Koefisien korelasi atau keeratan hubungan antara tingkat stres dengan tingkat dismenore berada pada tingkat lemah.

B. Saran

Saran yang dapat yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Bidan (tenaga kesehatan)

Hendaknya dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dengan konseling, informasi, dan edukasi (KIE) mengenai faktor risiko dismenore pada remaja putri sehingga dapat meminimalkan dan mengantisipasi terjadinya dismenore.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi kejadian dismenorea misalnya usia menarche, masa menstruasi, kebiasaan berolahraga, dan riwayat keluarga serta memperbanyak sampel agar generalisasi penelitian lebih luas.