

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat *Dismenore* pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta Tahun 2026”, penulis menyimpulkan sebagai berikut.

1. Mayoritas siswi kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri ringan (44,8%) dan nyeri sedang (36,2%). Sebagian besar siswi memiliki status gizi normal (56,9%), mengalami tingkat stres berat (48,3%), memiliki pola makan yang selalu tidak teratur (51,7%), melakukan aktivitas fisik berat (44,8%), memiliki kualitas tidur yang buruk (75,0%), serta terpapar asap rokok (74,1%).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta ($p=0,522$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta ($p=0,005$), dengan arah hubungan positif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin berat tingkat *dismenore* yang dialami.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta ($p=0,195$).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta ($p=0,234$).

6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta ($p=0,575$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok dan tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta ($p=0,061$).

B. Saran

1. Bagi kepala sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam menyusun kebijakan atau program kesehatan sekolah yang lebih komprehensif, khususnya dalam upaya mengelola stres pada siswi. Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan relaksasi atau layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswi mengelola tekanan akademik guna meminimalkan risiko *dismenore* yang dapat mengganggu proses belajar.

2. Bagi siswi di SMA Negeri 6 Yogyakarta

Siswi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *dismenore*, terutama pentingnya manajemen stres yang baik. Siswi disarankan untuk mulai mengadopsi gaya hidup sehat secara konsisten, seperti menerapkan teknik relaksasi, menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik yang terukur, dan meningkatkan kualitas istirahat untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

3. Bagi perawat UKS SMA Negeri 6 Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi basis data atau sumber informasi bagi perawat UKS dalam merancang program pencegahan *dismenore* di lingkungan sekolah. Perawat UKS diharapkan dapat memberikan edukasi rutin kepada siswi mengenai cara penanganan nyeri haid nonfarmakologis serta deteksi dini gejala *dismenore* yang memerlukan tindakan medis lebih lanjut.

4. Bagi Bidan di Indonesia

Bidan sebagai pemberi layanan kesehatan diharapkan dapat memperluas peran dalam memberikan edukasi serta asuhan kebidanan secara langsung terkait kesehatan reproduksi remaja. Bidan dapat mengoptimalkan pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada remaja putri mengenai hubungan antara kondisi psikologis dan kesehatan reproduksi untuk mendukung peningkatan kualitas hidup remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengendalikan variabel lain yang belum diteliti, seperti riwayat kesehatan keluarga, usia menarche, atau lama menstruasi. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang berbeda atau penambahan intervensi nonfarmakologis diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih mendalam serta memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan.