

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang gambaran karakteristik biologis dan psikologis remaja putri mengenai dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 4 Sleman tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mengalami dismenore.
2. Sebagian besar responden mengalami usia menarche, siklus menstruasi dan durasi menstruasi yang normal.
3. Hampir setengahnya responden memiliki status gizi tidak normal.
4. Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan normal.
5. Sebagian besar responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dan normal mengalami dismenore, menarche usia normal, siklus menstruasi normal dan durasi menstruasi yang normal.
6. Sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan normal dan ringan mengalami dismenore dan siklus menstruasi yang normal.

B. Saran

1. Bagi kepala sekolah SMP Negeri 4 Sleman

Kepala sekolah diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap kesehatan reproduksi remaja putri melalui program UKS, khususnya dalam penanganan dismenore. Sekolah dapat menyediakan layanan edukasi kesehatan menstruasi secara berkala, memberikan fasilitas

ruang istirahat bagi siswi yang mengalami nyeri haid, serta bekerja sama dengan petugas kesehatan atau puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang dismenore dan cara penanganannya secara aman.

2. Bagi siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Sleman

Siswi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai dismenorea serta cara penanganannya. Siswi disarankan menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga asupan gizi, berolahraga ringan, cukup istirahat, serta mengelola stres agar nyeri menstruasi dapat berkurang. Apabila mengalami nyeri haid yang berat dan mengganggu aktivitas, siswi disarankan segera memanfaatkan layanan UKS atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh penanganan yang tepat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah responden dan lokasi penelitian agar hasilnya lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan dismenorea seperti pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres serta riwayat keluarga.