

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Sewon, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenorea* di SMPN 1 Sewon dengan responden sebanyak 44 remaja putri yaitu sebagai berikut :

1. Hampir seluruh remaja putri berusia 14 tahun
2. Sebagian besar remaja putri berpengetahuan baik
3. Hampir seluruh remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai pengertian *dismenorea*.
4. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai jenis-jenis *dismenorea*.
5. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai dampak dari *dismenorea*.
6. Hampir seluruh remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai mengenai faktor risiko *dismenorea*.
7. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai mengenai upaya mengatasi *dismenorea*.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri Kelas VIII

Diharapkan remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Sewon dapat lebih meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi tentang *dismenorea*,

sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam menghadapi nyeri haid.

2. Bagi Orang Tua dan Guru Kelas VIII

Diharapkan Orang Tua dan Guru lebih peduli dalam memberikan bimbingan, edukasi, dan dukungan terkait kesehatan menstruasi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan/Pendidik Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan program edukasi, penyuluhan, atau intervensi pencegahan dan penanganan *dismenorea* remaja seperti mengadakan program pelatihan senam *dismenorea* atau terapi *akupresur* mandiri secara berkala lewat kerja sama dengan UKS di sekolah SMPN 1 Sewon.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat memberikan program edukasi yang lebih langsung tepat sasaran, khususnya untuk menyadarkan betapa pentingnya *dismenorea* kepada remaja apalagi pada point jenis-jenis *dismenorea*.