

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kejadian dismenore masih banyak dialami oleh remaja putri dengan tingkat nyeri yang bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang, hingga berat.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berada pada usia remaja pertengahan, mengalami menarche pada usia normal, memiliki indeks massa tubuh (IMT) kategori normal, serta memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sebagian besar responden juga menunjukkan perilaku *menstrual hygiene* dalam kategori baik dan memiliki tingkat stres dalam kategori normal, meskipun masih terdapat responden dengan perilaku kebersihan menstruasi yang kurang baik serta tingkat stres sedang hingga berat.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kejadian dismenore pada remaja putri tidak hanya ditemukan pada remaja dengan karakteristik tertentu, tetapi juga dialami oleh responden dengan berbagai kondisi usia, usia menarche, status gizi, karakteristik menstruasi, perilaku *menstrual hygiene*, dan tingkat stres. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, penerapan perilaku hidup sehat, pemeliharaan kebersihan menstruasi, serta pengelolaan stres perlu terus ditingkatkan untuk mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, khususnya tentang dismenore dan *menstrual hygiene*. Remaja juga diharapkan menerapkan perilaku hidup sehat seperti menjaga kebersihan saat menstruasi, mengatur pola makan, berolahraga secara teratur, mengelola stres, serta melakukan penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

2. Bagi Guru dan Orang Tua

Diharapkan guru dan orang tua dapat memberikan dukungan emosional, edukasi, dan perhatian kepada remaja putri yang mengalami dismenore. Selain itu, guru dan orang tua perlu menciptakan komunikasi yang terbuka mengenai kesehatan reproduksi sehingga remaja merasa nyaman untuk menyampaikan keluhan dan memperoleh bantuan yang tepat.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan program edukasi kesehatan reproduksi melalui penyuluhan atau kerja sama dengan tenaga kesehatan mengenai dismenore, *menstrual hygiene*, dan kesehatan mental remaja. Sekolah juga diharapkan menyediakan lingkungan yang mendukung kesehatan remaja putri, seperti fasilitas sanitasi yang bersih dan nyaman serta dukungan bagi siswi yang mengalami nyeri haid saat kegiatan belajar berlangsung.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan desain analitik untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yang memengaruhi dismenore, *menstrual hygiene*, dan status emosional. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dukungan keluarga, serta penggunaan metode penanganan dismenore agar diperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.