

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dari riset ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia responden  $15,18 \pm 2,00$  dengan pendidikan responden yang paling banyak adalah SMA/SMK yaitu sebanyak (50%). Dan rerata usia menarche responden  $12,08 \pm 1,32$ , dengan rerata siklus haid responden  $27,04 \pm 3,41$  dan rerata lama haid responden  $7,04 \pm 1,22$
2. Tingkat nyeri responden yang paling banyak adalah Nyeri Berat yaitu sebanyak (72%).
3. Kualitas tidur yang paling banyak adalah Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak (83%).
4. Penelitian ini ada hubungan antara nyeri haid dengan kualitas tidur dengan p-value sebesar 0.000 dan nilai kolerasi 0.519 yang artinya hubungan nyeri dengan kualitas tidur memiliki kolerasi kuat. Angka koefisien tersebut bernilai positif yaitu 0.519 maka semakin rendah tingkat nyeri maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

#### **B. Saran**

1. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten

Riset ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan untuk evaluasi dalam meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan khususnya tentang kesehatan reproduksi remaja di Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Bagi Remaja

Riset ini diharapkan remaja di Desa Joton dapat meningkatkan kualitas tidurnya sehingga nyeri haid dapat berkurang dan dapat mencegah terjadinya dismenorea dan diharapkan masyarakat dapat mengontrol tingkat nyeri saat dismenorea.

3. Bagi Profesi Perawat

Riset ini dapat menjadi tambahan wawasan pengetahuan bagi perawat sehingga dapat memberikan edukasi dengan baik pada remaja yang mengalami dismenorea.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Riset dapat menjadi rekomendasi penelitian sebagai kelanjutan penelitian yang telah dilakukan adalah:

- a. Analisis faktor yang mempengaruhi dismenorea
- b. Dampak dismenorea terhadap aktivitas fisik pada remaja.
- c. Hubungan kejadian dismenorhe dengan tingkat stress pada remaja