

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa dari 74 responden yang terdiri dari kelas X dan XI yang terbagi rata (masing-masing 50%), seluruh responden (100%) mengalami dismenore. Namun, sikap terhadap dismenore terbagi hampir merata, dengan 36 responden (49%) menunjukkan sikap positif dan 38 responden (51%) memiliki sikap negatif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hampir semua responden mengalami dismenore, sebagian besar masih memiliki sikap negatif terhadap kondisi tersebut. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut tentang dismenore agar remaja putri dapat memiliki sikap yang lebih positif dan menerima kondisi ini dengan lebih baik.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Remaja Putri (Responden)**

Remaja disarankan untuk tidak mengabaikan nyeri haid yang dirasakan, dan mulai menerapkan cara penanganan yang sehat. seperti menjaga pola makan, berolahraga ringan, serta berkonsultasi dengan tenaga medis jika nyeri haid berlangsung berat atau mengganggu aktivitas sehari-hari.

##### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Penelitian ini dapat dijadikan sekolah lebih aktif dalam memperhatikan masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh siswi, khususnya terkait dismenore. Salah satu langkah yang bisa dilakukan adalah menyelenggarakan penyuluhan rutin tentang kesehatan reproduksi, meningkatkan fungsi dan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS), serta menyediakan ruang konsultasi atau bantuan medis bagi siswi yang mengalami nyeri haid di lingkungan sekolah. Hal ini penting untuk

menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendukung prestasi akademik siswi.

### 3. Bagi Profesi Perawat

Perawat, dapat meningkatkan perannya sebagai pendidik dalam memberikan informasi dan edukasi yang komprehensif mengenai dismenore kepada remaja putri, baik di sekolah, puskesmas, maupun dalam kegiatan komunitas. Edukasi ini perlu diberikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan pendekatan yang sesuai dengan usia remaja agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

### 4. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian ilmiah dan referensi dalam pengembangan kurikulum, materi edukasi, serta kegiatan pengabdian masyarakat yang menyasar kesehatan remaja. Institusi juga disarankan untuk terus mendorong penelitian sejenis guna memperluas wawasan keilmuan dan kontribusi nyata terhadap masyarakat.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah responden, lokasi penelitian, maupun variabel yang diteliti. Penambahan variabel seperti tingkat pengetahuan, tingkat keparahan dismenore, atau pengaruh gaya hidup dapat memberikan hasil yang lebih mendalam dan komprehensif terkait permasalahan dismenore pada remaja putri.

