

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Rerata usia responden $19,21 \pm 2,136$, sedangkan rerata usia menarsche $12,73 \pm 1,722$ dan rerata siklus haid $29,80 \pm 1,590$. Responden sebagian tidak bekerja dan berpendidikan SMA.
2. Tingkat aktivitas fisik remaja putri di Desa Tegalmulyo sebagian besar berada pada kategori ringan (76,8%)
3. Tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) sebagian besar remaja putri di Desa Tegalmulyo mayoritas responden mengalami nyeri ringan (28,6%).
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di Desa Tegalmulyo ($p > 0,332$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk melakukan pencatatan siklus menstruasi dan tingkat nyeri haid secara rutin setiap bulan. Pencatatan ini bertujuan untuk memantau pola dismenorea yang dialami sehingga remaja lebih memahami kondisi kesehatan reproduksinya dan dapat melakukan langkah penanganan yang tepat apabila nyeri semakin berat.

2. Bagi Masyarakat

Keluarga, khususnya orang tua, diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap kesehatan remaja putri. Dukungan dapat diberikan melalui perhatian saat remaja mengalami nyeri haid serta mendorong penerapan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, aktivitas fisik yang seimbang, dan pengelolaan stres.

3. Bagi Perawat

Perawat dan tenaga kesehatan di Puskesmas diharapkan dapat mengembangkan program promotif dan preventif terkait kesehatan menstruasi remaja putri, khususnya melalui kegiatan Posyandu Remaja. Program ini dapat berupa edukasi tentang

dismenorea, aktivitas fisik yang dianjurkan, serta cara penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan dismenorea seperti olahraga aerobik, yoga, peregangan, maupun aktivitas fisik harian, terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Penelitian dengan desain intervensi juga dapat, seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), usia menarche, durasi dan siklus menstruasi, tingkat stres, kualitas tidur, serta pola konsumsi kafein. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti pengaruh jenis, intensitas, dan durasi aktivitas fisik tertentu, dilakukan untuk menilai efektivitas aktivitas fisik tertentu dalam menurunkan nyeri menstruasi.