

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Siswi di SMP Negeri 2 Selat Sebagian besar mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang sebanyak 96 orang (45,3%) dan Sebagian kecil mengalami nyeri dismenore dengan skala nyeri yaitu nyeri berat tidak terkontrol yaitu 6 orang (2,8%).
2. Upaya penanganan yang dilakukan pada siswi di SMP Negeri 2 Selat saat mengalami dismenore sebagian besar menggunakan terapi non farmakologis yaitu sebanyak 191 orang (90,1%) dengan menggunakan minyak penghangat.

B. Saran

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi institusi sekolah

Disarankan untuk memfasilitasi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan cara mengaktifkan program PIK-KRR yang ada dan bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau puskesmas untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya dismenore serta cara penanganannya.

2. Remaja Putri

Melakukan upaya penanganan secara non farmakologi agar mengurangi intensitas nyeri pada saat dismenore baik itu melakukan relaksasi, teknik distraksi, kompres hangat ,dll.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai data penelitian. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengelolaan nyeri dismenore pada remaja putri.