

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil, semua sampel mengalami dismenore primer dengan sebagian besar hasil skala nyeri yaitu nyeri sedang sebanyak 44 orang (51.16%) dan nyeri ringan sebanyak 37 orang (43.02%).
2. Status gizi yang paling tinggi adalah status gizi baik sebanyak 65 orang (75.58%) dan status gizi lebih sebanyak 20 orang (23.26%).
3. Tingkat stres yang paling tinggi adalah stres tingkat sedang sebanyak 71 orang (82.56%).
4. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* ditemukan hasil bahwa ada perbedaan status dismenore primer berdasarkan status gizi pada siswi di SMA Negeri 1 Tabanan.
5. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* ditemukan hasil bahwa ada perbedaan status dismenore primer berdasarkan tingkat stres pada siswi di SMA Negeri 1 Tabanan.

B. Saran

1. Perlu diadakan sosialisasi melalui kegiatan seminar, mengenai cara atau langkah yang tepat mengenai pola hidup sehat dan pengelolaan stres dengan tujuan untuk mengurangi permasalahan mengenai nyeri haid yang dialami selama menstruasi.
2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan dismenore primer seperti pola diet/makan, pengetahuan

dan lain sebagainya untuk menambah informasi dan wawasan bagi masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar memperluas cakupan penelitian sehingga memungkinkan untuk mendapatkan data yang normal, agar analisis dapat dilanjutkan dengan metode parametrik.