

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagian besar (63,0%) remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian dismenore.
2. Sebagian besar (50,0%) remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang penyebab dismenore.
3. Sebagian besar (42,3%) remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pencegahan dismenore.
4. Sebagian besar (42,3%) remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang penanganan dismenore.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam seperti metode kualitatif atau eksperimen, serta menambahkan variabel lain seperti sumber informasi dan peran keluarga agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, pengembangan intervensi edukatif seperti modul atau media visual dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi institusi kesehatan, diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi secara berkala dengan media yang menarik dan mudah dipahami, serta menjalin kerja sama dengan sekolah melalui UKS atau Posyandu Remaja guna menjangkau sasaran secara langsung

3. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan materi tentang kesehatan reproduksi, termasuk pengetahuan mengenai dismenore dan penanganannya, dalam kegiatan pembelajaran maupun program bimbingan konseling. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan secara berkala.

4. Bagi Remaja Putri

Diharapkan bagi remaja putri, diharapkan agar lebih proaktif dalam mencari informasi yang benar tentang dismenore, berani menyampaikan keluhan kepada orang tua atau tenaga kesehatan, serta mulai menerapkan metode penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif sebagai upaya mandiri dalam mengatasi nyeri haid.

5. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan edukasi dini kepada anak perempuan mengenai menstruasi, termasuk penyebab dan penanganan dismenore. Keterbukaan komunikasi antara orang tua dan anak sangat penting untuk membentuk pemahaman yang benar dan mencegah informasi yang keliru.