

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah literature ini dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada remaja putri biasanya terjadi perkembangan fisik pada organ reproduksi yaitu menarche. Saat menstruasi biasanya sebagian remaja mengalami nyeri yang abnormal yang disebut dismenore. Umumnya dismenore yang sering terjadi pada remaja putri ialah dismenore primer dimana tidak ada penyakit ginekologi yang menyertai terjadinya nyeri tersebut.
2. Pengetahuan dan sikap saling berkaitan dimana tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi perubahan sikap seseorang. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula perubahan sikap seseorang dalam berperilaku.
3. Metode *small group discussion* efektif digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan pada remaja karena dalam metode ini siswa berperan aktif, tidak hanya sebagai pendengar. Tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah dan lebih aktif dalam memecahkan masalah tertentu sehingga pemahaman dan pengetahuan siswa pun akan meningkat.
4. Pemberian pendidikan kesehatan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dan hal tersebut akan secara langsung mempengaruhi sikap. Pemberian pendidikan kesehatan metode *small group discussion* efektif

meningkatkan pemahaman remaja mengenai dismenore yang berpengaruh juga pada perubahan sikap remaja mengenai dismenore. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka hal ini akan semakin tinggi berpengaruh terhadap perubahan sikap seseorang.

B. Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan bekerja sama dengan institusi pendidikan seperti UKS dan organisasi PIK-R di sekolah diharapkan memberikan pendidikan kesehatan dengan metode *small group discussion* sebagai metode yang efektif diberikan kepada remaja sebagai upaya peningkatan pengetahuan remaja mengenai tata cara penanganan dismenore yang tepat dan aman bagi remaja. Diharapkan remaja dapat mengetahui apa itu dismenore dan bagaimana tata cara penanganannya sehingga nantinya sikap positif penanganan dismenore pada remaja tersebut juga meningkat.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat khususnya remaja mendapatkan pendidikan kesehatan atau mencari sumber-sumber pengetahuan terkait dismenore untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan perawatan diri remaja perempuan sehingga mereka dapat mengelola dismenore dan mengurangi gangguan dengan tepat dan dapat menjalani proses menstruasi dengan nyaman.