

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan usia *menarche*, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea* primer di kecamatan sitinjau laut dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Proporsi kejadian *dismenorea* primer dan usia *menarche* dini pada remaja putri masing-masing sebesar 74,2% dan tidak *dismenorea* primer dengan usia *menarche* normal masing-masing sebesar 25,8%.
2. Proporsi lama menstruasi pada remaja putri untuk lama menstruasi tidak normal sebesar 79,8% dan lama menstruasi normal sebesar 21,2%.
3. Proporsi kebiasaan olahraga pada remaja putri untuk olahraga sebesar 34,8% dan tidak olahraga sebesar 65,2%.
4. Ada hubungan antara Usia *Menarche* dengan kejadian *Dismenorea* Primer pada Remaja Putri dengan nilai P-Value = 0,000, serta nilai PR=1,87 (95% CI 1,37-2,55), Remaja putri yang usia *menarche* dini memiliki risiko 1,87 kali lebih besar untuk mengalami *dismenorea* primer dibandingkan dengan yang usia *menarche* normal.
5. Ada hubungan antara Lama menstruasi dengan kejadian *Dismenorea* Primer pada Remaja Putri dengan nilai P-Value = 0,001, serta nilai PR=0,72 (95% CI 0,63-0,81), lama menstruasi nilai PR kecil dari 1 dapat diartikan sebagai faktor protektif terjadinya *dismenorea* primer yaitu remaja putri dengan lama menstruasi normal dapat mengurangi risiko *dismenorea*.
6. Tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea* primer pada Remaja Putri dengan nilai P-Value = 0,072, serta nilai PR=1,18 (95% CI 1,012-1,385), remaja putri yang tidak olahraga memiliki risiko 1,18 kali lebih besar untuk mengalami *dismenorea* primer dibandingkan remaja putri yang olahraga.

1.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terdapat hubungan lama menstruasi dan usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer. Karena sebagian remaja putri yang usia *menarche* normal dan lama menstruasi normal mengalami *dismenorea* primer diakibatkan pola hidup yang tidak sehat disarankan kepada remaja putri selalu mencari info tentang kesehatan reproduksi, menjaga pola makan dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, tetap menerapkan gaya hidup sehat dalam sehari-hari dan melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti, disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih mendalam lagi dengan cara menambahkan variabel seperti Status Gizi, Kadar Hemoglobin dan Asupan Kalsium agar dapat mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* primer.

3. Bagi Puskesmas

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan puskesmas dapat melakukan upaya promotif dan preventif seperti penyuluhan atau pemantauan kesehatan reproduksi remaja putri secara berkala di setiap sekolah atau di setiap desa-desa dan memberi manfaat betapa pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sedari dini.