

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea primer pada remaja putri di Desa Sungai Jauh Kabupaten Muratara Provinsi Sumatera Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 46 responden, sebagian besar responden mengalami dismenorea primer sebanyak 31 responden (67,4%) dan yang tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 15 responden (32,6%) .
2. Dari 46 responden, sebagian besar responden dengan kebiasaan olahraga yang jarang sebanyak 28 responden (59,6%) dan sebanyak 18 responden (39,1%) dengan kebiasaan olahraga yang sering. Dari 46 responden sebanyak 25 responden (54,3%) dengan adanya riwayat keluarga dan sebanyak 21 responden (45,7%) dengan tidak adanya riwayat keluarga. Dan dari 46 responden sebanyak 32 responden (69,6%) dengan lama menstruasi tidak normal dan sebanyak 14 responden (30,4%) dengan lama menstruasi normal.
3. Adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea primer pada remaja putri di Desa Sungai Jauh dengan *p value* 0,019.
4. Adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan dismenorea primer pada remaja putri di Desa Sungai Jauh dengan *p value* 0,059.
5. Adanya hubungan antara lama menstruasi dengan dismenorea primer pada remaja putri di Desa Sungai Jauh dengan *p value* 0,007.

5.1 Saran

Adapun saran dalam penelitian ini, berdasarkan hasil penelitian yaitu:

1. Bagi Remaja Putri di Desa Sungai Jauh
Disarankan kepada remaja putri di Desa Sungai Jauh untuk melakukan olahraga yang rutin minimal 3 minggu sekali seperti lari, jogging,

bersepeda berenang dan

olahraga lainnya untuk meningkatkan hormon endorphen yang dapat membuat rasa nyaman dan dapat mengurangi kadar stress secara tak langsung mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi.

2. Bagi Pihak Desa Sungai Jauh

Disarankan kepada pihak desa setempat untuk bekerjasama dengan Instansi Kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada remaja putri di Desa Sungai Jauh mengenai kesehatan reproduksi remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan ada peneliti yang berkaitan dengan dismenorea dengan desain variabel yang berbeda dan dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut yang akan melakukan penelitian lebih dalam tentang dismenorea.