

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Mayoritas responden berasal dari kelas X (49.5%), berusia 16 tahun (48.5%), mengalami lama menstruasi 6 hari (34%), memiliki usia *menarche* usia dini (67%), siklus menstruasi tidak teratur (80.4%), mengalami stres (78.4%), memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga (67%), mengalami *dismenorea* primer (72.2%)
2. Ada hubungan usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Jambi Kota Jambi Tahun 2024. Dimana usia *menarche* yang terlalu dini berisiko 1.535 lebih besar mengalami kejadian *dismenorea*.
3. Ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Jambi Kota Jambi Tahun 2024. Dimana siklus menstruasi yang tidak teratur berisiko 1.888 lebih besar mengalami *dismenorea*.
4. Ada hubungan Stres dengan dengan kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Jambi Kota Jambi Tahun 2024. Dimana remaja yang pada masa menstruasi yang memiliki beban pikiran yang berlebihan sehingga timbulnya stres berisiko 1.873 lebih besar mengalami *dismenorea*.
5. Ada hubungan riwayat *dismenorea* pada keluarga dengan dengan kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Jambi Kota Jambi Tahun 2024. Dimana remaja yang memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga berisiko 1.422 mengalami *dismenorea*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi SMA Negeri 8 Kota Jambi

SMA Negeri 8 Kota diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk memberikan informasi dan edukasi (KIE) yang fokus mengenai

nyeri haid (*dismenorea*) serta cara mengidentifikasi siklus yang tidak teratur dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi nyeri haid.

5.2.2 Bagi Remaja Putri SMA Negeri 8 Kota Jambi

Remaja Putri SMA Negeri 8 Kota Jambi dapat memanfaatkan teknologi dan aplikasi yang dapat membantu untuk memantau siklus menstruasi dan mencatat durasi menstruasi.

5.2.3 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Pengembangan ilmu kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi melalui pengabdian dosen maupun mahasiswa mengenai tentang nyeri haid, usia menarche, siklus menstruasi pada remaja putri.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengkajian terhadap faktor lain yang dapat mempengaruhi *dismenorea* salah satunya yaitu konsumsi kopi pada remaja putri pada saat menstruasi berlangsung serta alat ukur variabel yang jelas khususnya pada konsumsi kopi yang mungkin berkontribusi terhadap kejadian *dismenorea* primer.