

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Remaja memiliki kondisi fisik yang baik, namun remaja memiliki berbagai macam resiko kesehatan yang berhubungan dengan fungsi kognitifnya, salah satu masalah yang dominan terjadi pada remaja adalah masalah reproduksi. Ketika seorang remaja sudah berada di fase kematangan reproduksi, maka remaja akan mempertanyakan perubahan-perubahan yang terjadi pada organ reproduksinya (Wirenviona, 2020). Perubahan yang terjadi antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan, baik secara primer maupun sekunder. Ketika laki-laki mengalami perubahan dari suara, bulu kemaluan, kumis, jenggot serta jakun sedangkan perempuan mengalami perubahan yang tidak jauh berbeda dengan laki-laki namun perempuan akan mengalami siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan (Pesiwarissa et al., 2019).

Menstruasi merupakan kondisi pendarahan dari rahim dengan pelepasan lapisan endometrium pada uterus yang mampu mempengaruhi emosional remaja akibat masalah atau keluhan yang muncul saat menstruasi, salah satunya adalah nyeri menstruasi atau dismenore (Sinaga et al., 2017). Dismenore dikatakan sebagai nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang kadang menyebar sampai ke pinggang, punggung bawah, serta paha (Sari & Hamranani, 2019). Dismenore terjadi karena adanya produksi prostaglandin yang meningkat kemudian dilepaskan dari endometrium sehingga muncul kontraksi rahim yang tidak beraturan dan terjadilah nyeri (Rosyida et al., 2017). Dampak dari dismenore pada remaja berupa dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang terjadi seperti mual dan muntah, sedangkan dampak jangka panjang adalah mengganggu aktivitas remaja yang menyebabkan produktivitas remaja menurun sehingga remaja merasa tidak nyaman (Almasith et al., 2017).

Oleh karena itu, penulis memilih untuk membuat Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan membuat media edukasi *booklet* dengan judul “Atasi Dini Nyeri

Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Perempuan” sebagai informasi dengan manfaat, seperti :

- a. *Booklet* ini mampu memberikan informasi dan wawasan bagi masyarakat khususnya remaja perempuan dalam mengatasi masalah kesehatan nyeri menstruasi (dismenore)
- b. *Booklet* ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja perempuan dalam mencegah serta mengatasi masalah dismenore, sehingga angka kejadian dismenore akan menurun
- c. *Booklet* ini mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran bagi remaja perempuan mengenai pentingnya pendidikan kesehatan dismenore bagi usia remaja
- d. *Booklet* ini mampu menjadi salah satu solusi untuk mengatasi perbedaan persepsi bagi remaja perempuan dalam mengatasi masalah dismenore

## V.2 Saran

Berdasarkan data, terdapat beberapa hal yang diperlukan sebagai saran, yaitu :

- a. Bagi Remaja Perempuan
 

*Booklet* dengan judul “Atasi Dini Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Perempuan” dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi remaja untuk mengatasi masalah kesehatan dismenore dengan melakukan terapi komplementer. Selain itu remaja juga perlu ikut serta dalam melakukan pencegahan masalah kesehatan dismenore dengan menggunakan media edukasi *booklet*.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
 

*Booklet* dengan judul “Atasi Dini Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Perempuan” dapat membantu pendidik memberikan pengetahuan dan wawasan terkait edukasi nyeri menstruasi (dismenore) serta meningkatkan kualitas pendidik dalam membantu remaja untuk membantu mendapatkan bimbingan guna mencegah masalah kesehatan dismenore pada remaja perempuan.
- c. Bagi Tenaga Kesehatan

*Booklet* dengan judul “Atasi Dini Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Perempuan” dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja dalam mencegah serta mengatasi masalah dismenore pada remaja perempuan