

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Distribusi dan frekuensi menunjukkan sisiwi mengalami dismenore 66,4%, sebanyak 58,6% mengalami usia *menarche* pada usia 12-13 tahun, siklus menstruasi dengan teratur sebanyak 82%, lama menstruasi tidak normal sebanyak 55,5%, tidak memiliki riwayat dismenore pada keluarga sebanyak 62,5%, tidak memiliki kelainan organik sebanyak 98,4%, tidak ada gejala anemia sebanyak 99,2%, status gizi mayoritas ada pada kategori gizi baik sebanyak 72,7%, sebanyak 62,5% siswi aktivitas fisik ringan dan sebanyak 25,8% siswi mengalami stres sedang.
- b. Faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore antara lain aktivitas fisik (POR: 2,418; 95% CI: 1,065 – 5,489) lama menstruasi (POR: 3,014; 95% CI= 1,326 – 6,85), dan stres (POR: 5,155; 95% CI: 1,893 – 14,042).
- c. Faktor stres merupakan faktor yang dominan dalam kejadian dismenore. Perempuan yang mengalami stres berisiko 5,155 kali lebih besar untuk mengalami kejadian dismenore dibandingkan perempuan yang tidak mengalami stres (POR: 5,155; 95% CI: 1,893 – 14,042).

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

Dalam hal untuk mencegah terjadinya nyeri menstruasi, responden harus lebih giat untuk melakukan aktivitas fisik, karena apabila dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri saat menstruasi serta mengurangi stres. Selain itu, responden juga harus memenuhi asupan zat gizi yang baik dan seimbang.

- b. Bagi SMA Negeri 4 Kota Bekasi

Diharapkan pihak sekolah untuk lebih memperhatikan siswi yang mengalami dismenore. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan sosialisasi terkait penanganan dismenore serta giat dalam melakukan

olahraga untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi. Selain itu, pihak sekolah melalui bagian Bimbingan Konseling dapat menjadi tempat untuk mendengarkan serta memberikan solusi terhadap permasalahan yang sedang dialami siswi sebagai upaya mencegah terjadinya stres pada siswi.

c. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat menggunakan desain studi *case control* untuk menggali lebih jauh faktor apa yang berhubungan dengan kejadian dismenore, menambahkan variabel yang belum diteliti, dan mengukur anemia dengan menggunakan alat ukur yang lebih valid dan sensitif.