

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Distribusi kualitas tidur responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan memiliki kualitas tidur yang buruk.
- b. Distribusi derajat nyeri dismenore responden menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami nyeri dismenore dengan kategori sedang, diikuti oleh kategori nyeri berat dan nyeri ringan.
- c. Hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dan derajat nyeri dismenore menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

V.2 Saran

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi derajat nyeri dismenore, menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dengan rentang usia yang lebih luas, dan penggunaan instrumen pengukuran nyeri yang berbeda.

- b. Bagi Responden

Remaja putri disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan kualitas tidur, aktivitas fisik yang cukup, dan manajemen stres. Upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh penting untuk mendukung keseimbangan hormonal dan meningkatkan kualitas hidup selama masa remaja, termasuk dalam menghadapi keluhan menstruasi.

- c. Bagi Fisioterapis

Fisioterapis diharapkan dapat berperan dalam memberikan edukasi dan intervensi nonfarmakologis kepada remaja putri yang mengalami dismenore,

seperti latihan peregangan, latihan relaksasi, latihan aerobik ringan, serta edukasi postur dan aktivitas fisik yang aman selama menstruasi.