

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 9 Depok, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran kejadian stress pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 9 Depok mayoritas tidak mengalami stres, yaitu sebanyak 60 siswi (82,2%)
- b. Gambaran tingkat aktivitas fisik pada remaja putri usia 15-18 di SMAN 9 Depok didominasi oleh tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 40 siswi (54,8%)
- c. Gambaran status gizi remaja putri usia 15-18 di SMAN 9 Depok mayoritas mengalami malnutrisi yaitu sebanyak 38 siswi (52,1%)
- d. Gambaran kejadian dismenore pada remaja putri usia 15-18 di SMAN 9 Depok mayoritas mengalami dismenore sebanyak 39 siswi (53,4%)
- e. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres terhadap kejadian dismenore pada remaja usia 15-18 di SMAN 9 Depok.
- f. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri usia 15-18 di SMAN 9 Depok.
- g. Berdasarkan analisis terhadap seluruh variabel, status gizi menjadi variabel paling beresiko mengalami dismenore dengan kelompok siswi malnutrisi lebih beresiko sebesar 6,424 kali mengalami dismenore dibanding siswi dengan status gizi normal di SMAN 9 Depok.

5.2 Saran

- a. Saran bagi siswi SMAN 9 Depok

Siswi SMAN 9 Depok diharapkan dapat meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore sebagai salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian, status gizi abnormal dan aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore. Oleh karena itu, siswi disarankan untuk menjaga status gizi dalam kategori normal melalui penerapan pola makan yang seimbang dan bergizi. Selain itu, aktivitas fisik secara teratur perlu ditingkatkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi risiko terjadinya dismenore serta mendukung Kesehatan dan kualitas hidup remaja putri secara optimal

b. Saran bagi SMAN 9 Depok

Guru dan wali kelas diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan edukasi mengenai dismenore dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadiannya kepada para siswi. Edukasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi mengenai pentingnya menjaga status gizi yang baik serta melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai Upaya pencegahan dismenore. Selain itu guru dan wali kelas dapat berperan dalam mengoptimalkan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) melalui pemantauan dan pendampingan agar makanan yang diberikan dikonsumsi dengan baik oleh para siswi.

Sekolah juga dapat mendukung peningkatan aktivitas fisik melalui partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, senam, atau program kebuguran lainnya yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Di samping itu, guru dan wali kelas diharapkan dapat memberikan perhatian khusus kepada siswi yang mengalami dismenore dengan memberikan dukungan serta membantu mengarahkan mereka

untuk memperoleh informasi dan penanganan yang tepat. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu menurunkan kejadian dismenore pada sisw-siswi SMAN 9 Depok sehingga dapat mendukung Kesehatan, kenyamanan belajar, dan performa akademik mereka.

c. Saran bagi tenaga kesehatan

Tenaga Kesehatan diharapkan dapat meningkatkan Upaya promotive dan preventif terkait Kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai dismenore dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadiannya. Edukasi Kesehatan dapat dilakuakn secara berkala melalui penyuluhan disekolah, kegiatan pelayanan kesehatan reproduksi remaja, maupun program pembinaan kader Kesehatan sebaya.

Selain itu, tenaga ksehatan diharapkan dapat berkolaborasi dengan instusi Pendidikan dalam menyelenggarakan program edukasi yang menekankan pentingnya menjaga status gizi yang baik dan melakukan aktivitas fisik teratur. Pemanfaatan media sosial dan platform digital juga perlu dioptimalkan sebagai sarana kampanye Kesehatan reproduksi yang informatif, menarik, dan mudah diakses oleh remaja. Dengan demikian, diharapkan pengetahuan, kesdaran, dan perilaku Kesehatan remaja terkait pencegahan dismenore dapat meningkat sehingga kejaidan dismenore dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Dapat diminimalkan.

d. Saran bagi peneliti

Peneliti selanjutkan diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melbatkan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisisasi yang lebih baik, selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-

faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan dismenore. Penggunaan desain penelitian longitudinal atau kohort juga disarankan untuk memperoleh gambaran hubungan sebab-akibat yang lebih kuat dibandingkan dengan desain potong lintang.

Di samping itu, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai intervensi seperti peningkatan aktivitas fisik, edukasi Kesehatan reproduksi, atau perbaikan status gizi dalam penurunan kejadian dismenore pada remaja. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah dan menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan dismenore yang lebih edktif pada remaja putri.