

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat nyeri dismenore dengan kualitas hidup pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan mayoritas berkategori sedang hingga berat yang menunjukkan bahwa dismenore merupakan keluhan yang umum terjadi pada remaja putri.
- b. Gambaran kualitas hidup siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan memperlihatkan bahwasanya mayoritas responden berkategori cukup buruk pada domain kesehatan fisik dan lingkungan, serta berkategori cukup baik pada domain psikologis dan hubungan sosial.
- c. Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas hidup siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan pada keempat domain kualitas hidup, yaitu domain kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

V.2 Saran

Sejumlah saran yang bisa direkomendasikan menurut temuan penelitian yang diperoleh mencakup:

- a. Bagi Responden

Diharapkan siswi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan nyeri dismenore, seperti melakukan aktivitas fisik ringan, istirahat yang cukup, dan penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan agar pihak sekolah dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala, khususnya mengenai dismenore dan cara penanganannya agar tidak mengganggu aktivitas belajar siswi.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis dan tenaga kesehatan sekolah dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi serta intervensi nonfarmakologis untuk membantu remaja putri dalam mengelola nyeri dismenore.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki kekuatan statistik yang lebih baik.
- 2) Menggunakan atau membandingkan instrumen pengukuran kualitas hidup yang berbeda untuk melihat kemungkinan perbedaan hasil penelitian.
- 3) Menambahkan variabel lain seperti stres, aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, dan dukungan sosial yang diduga berpengaruh.