

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, kemudian dianalisis dengan bantuan program aplikasi SPSS (Statistik Package For the Social Sciens) maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMPN 2 Ciamis sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 65 responden (78,3%), sedangkan 18 responden (21,7%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.
2. Perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan dismenore di SMPN 2 Ciamis sebagian besar responden berada pada kategori positif, yaitu sebanyak 64 responden (77,1%). Sedangkan 19 responden (22,9%) memiliki perilaku yang negatif.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dismenore dengan perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan dismenore di SMPN 2 Ciamis Tahun 2026 dengan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$). Semakin baik tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore, maka semakin baik pula perilaku yang ditunjukkan dalam upaya pencegahannya.

B. Saran

1. Bagi sekolah

Sekolah-sekolah harus meningkatkan program pendidikan kesehatan reproduksi remaja melalui kegiatan rutin seperti konseling atau seminar tentang kesehatan menstruasi dan pencegahan dismenore setidaknya sekali setiap enam bulan, bekerja sama dengan pusat kesehatan masyarakat atau tenaga kesehatan. Selain itu, sekolah dapat mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi ke dalam kegiatan unit kesehatan sekolah, menyediakan materi informasi seperti poster, brosur, atau papan pengumuman di gedung sekolah, dan memanfaatkan petugas kesehatan remaja atau pendidik sebaya yang dapat berfungsi sebagai sumber informasi bagi teman-teman sekelas mereka tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan dismenore.

2. Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas promosi kesehatan masyarakat, harus memperkuat kegiatan promosi kesehatan reproduksi remaja melalui konsultasi rutin di sekolah, pemeriksaan kesehatan rutin, dan pendidikan tentang penyebab, gejala, faktor risiko, dan pencegahan dismenore baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Selain itu, tenaga kesehatan dapat mengembangkan materi informasi yang menarik dan mudah dipahami seperti brosur, video, atau media digital dan mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku di kalangan remaja setelah implementasi intervensi ini.

3. Remaja putri

Remaja putri diharapkan lebih aktif memperluas pengetahuan mereka tentang dismenore dengan memanfaatkan sumber informasi yang dapat diandalkan seperti tenaga kesehatan, guru, buku, dan media resmi. Mereka juga harus mampu mengintegrasikan langkah-langkah pencegahan dismenore ke dalam kehidupan sehari-hari dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan sehat, berolahraga secara teratur, cukup tidur, mengurangi stres, minum cukup cairan, dan menggunakan pengobatan non-farmakologis seperti kompres hangat atau latihan relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan menstruasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan dismenore, seperti aktivitas fisik, pola tidur, status gizi, stres, dan dukungan keluarga sehingga diperoleh hasil yang komprehensif.