

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Manajemen Nyeri Menstruasi Pada Siswi di MTsN 15 Ciamis” yang di lakukan pada 70 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran Pengetahuan tentang Menstruasi: Sebagian besar atau hampir setengah dari responden (45,7%) memiliki tingkat pengetahuan tentang menstruasi dalam kategori kurang. Hanya sebagian kecil responden (21,4%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik.
2. Gambaran Perilaku Manajemen Nyeri Menstruasi: Lebih dari setengah responden (52,9%) memiliki perilaku manajemen nyeri menstruasi dalam kategori kurang. Sebagian kecil responden (10%) yang memiliki perilaku dalam kategori baik.
3. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku manajemen nyeri menstruasi pada siswi di MTsN 15 Ciamis. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori lemah (Koefisien korelasi  $r_s = 0,362$ ) dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin baik tingkat

pengetahuan siswi tentang menstruasi, maka semakin baik pula perilaku manajemen nyeri menstruasi yang mereka lakukan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi akademik dan Universitas Galuh**

Hasil penelitian ini dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi ilmiah dan bahan ajar pada mata kuliah Keperawatan Maternitas, Kesehatan Reproduksi Remaja, serta promosi kesehatan yang juga dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian intervensi seperti pengembangan media edukasi kesehatan reproduksi yang mudah diakses remaja, serta menjalin kerja sama yang lebih intensif dengan Dinas Kesehatan dan sekolah-sekolah di Ciamis untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan reproduksi secara rutin dan berkelanjutan.

### **2. Bagi pihak sekolah**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi masih memiliki pengetahuan dan perilaku manajemen nyeri menstruasi yang kurang. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan ketersediannya fasilitas kesehatan untuk membantu penanganan nyeri *dismenore* di sekolah baik dari *non farmakologi* ataupun *non farmakologi* seperti ketersedianya obat-obatan seperti obat *feminax*, *ibupofen* ataupun *aspirin* untuk mengurangi nyeri *dismenore*, serta diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi

kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi dan penanganan nyeri menstruasi ke dalam program UKS (Unit Kesehatan Sekolah) secara terstruktur dan berkelanjutan pihak sekolah dapat menjalin kerja sama yang lebih intensif dengan Puskesmas untuk menghadirkan tenaga kesehatan yang memberikan edukasi langsung kepada siswi secara rutin.

### **3. Bagi intansi kesehatan (puskesmas)**

Tenaga kesehatan di Puskesmas/perawat diharapkan dapat mengembangkan program promotif dan preventif yang lebih spesifik terkait kesehatan menstruasi remaja putri, tidak hanya sebatas edukasi kesehatan reproduksi secara umum. Program yang dapat dilakukan antara lain: penyuluhan mengenai menstruasi, dismenore, dan cara penanganannya. Peran perawat penting dalam memberikan edukasi dan motivasi kepada remaja putri untuk melakukan manajemen nyeri menstruasi secara tepat dan aman.

### **4. Bagi orang tua/wali siswi**

Orang tua atau wali siswi diharapkan untuk lebih aktif memberikan perhatian, informasi, dan dukungan kepada anak perempuan mereka terkait menstruasi dan cara mengatasi nyeri yang mungkin menyertainya. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak mengenai kesehatan reproduksi sangat penting untuk membangun pengetahuan dan kepercayaan diri remaja putri dalam menghadapi

menstruasi. Orang tua diharapkan tidak menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang biasa dan tidak perlu ditangani, melainkan mendorong anak untuk melakukan manajemen nyeri yang tepat dan membawa anak ke tenaga kesehatan apabila nyeri yang dirasakan cukup berat atau mengganggu aktivitas sehari-hari

#### **5. Bagi siswi**

Siswi diharapkan untuk lebih proaktif dalam mencari informasi mengenai menstruasi dan cara penanganan nyeri menstruasi dari sumber-sumber yang terpercaya, seperti buku, jurnal ilmiah, tenaga kesehatan, atau media digital yang kredibel. Siswi juga dianjurkan untuk menerapkan metode manajemen nyeri non-farmakologi secara rutin seperti kompres hangat, istirahat yang cukup, olahraga ringan, relaksasi napas dalam, konsumsi minuman herbal (rebusan kunyit atau jahe), serta menjaga pola makan bergizi seimbang. Apabila nyeri menstruasi terasa berat dan mengganggu aktivitas, siswi tidak perlu ragu untuk berkonsultasi dengan guru UKS, orang tua, atau tenaga kesehatan.

#### **6. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan beberapa rekomendasi seperti Menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti quasi-eksperimental atau longitudinal untuk dapat menentukan hubungan sebab-akibat secara lebih pasti,

Menambahkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku manajemen nyeri menstruasi, seperti sikap, dukungan sosial keluarga dan teman sebaya, serta aksesibilitas informasi, Memperluas populasi penelitian ke jenjang pendidikan lain seperti SD atau SMA/MA/Pesantren sederajat untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, Mengembangkan dan menguji efektivitas intervensi berbasis edukasi yang terukur dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku manajemen nyeri menstruasi pada remaja putri.