

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dismenore terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran dismenore pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore berat 53,5%.
2. Gambaran aktivitas belajar pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas belajar yang terganggu 58,1%.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai dismenore serta memberikan dukungan kepada siswi yang mengalami nyeri menstruasi agar tetap dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan mengenai cara penanganan dismenore baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi sehingga dapat mengurangi dampak dismenore terhadap aktivitas belajar.

3. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dismenore serta menerapkan upaya penanganan yang tepat seperti olahraga ringan, kompres hangat, istirahat yang cukup, teknik relaksasi, dan menjaga pola hidup sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan aktivitas belajar pada remaja putri seperti tingkat stres, status gizi, pola tidur, dan dukungan keluarga.

