

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kadar hemoglobin (Hb) dengan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik pada responden menunjukan bahwa rata-rata usia responden adalah 12,92 tahun, rata-rata usia *menarche* responden 11,12 tahun, rata-rata siklus menstruasi 26,59 hari, dan rata-rata IMT menurut umur responden berada normal berdasarkan indikator *Z-Score* yaitu 0,309.
2. Rata-rata kadar hemoglobin (Hb) responden adalah 11,937 g/dL yang secara umum mendekati batas normal dan batas anemia ringan.
3. Rata-rata skala nyeri dismenore responden adalah (3,74) yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi ringan hingga sedang saat menstruasi.
4. Terdapat hubungan antara kadar hemoglobin (Hb) dengan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu, dimana responden dengan kadar Hb rendah cenderung mengalami nyeri dismenore yang lebih tinggi.
5. Setelah dikontrol oleh usia, usia *menarche*, siklus menstruasi, dan status gizi berdasarkan IMT menurut umur, kadar hemoglobin tetap berhubungan secara signifikan dengan skala nyeri dismenore dan merupakan variabel yang paling dominan. Selain itu, siklus menstruasi

juga berhubungan secara signifikan, sedangkan usia, usia *menarche*, dan status gizi berdasarkan IMT menurut umur tidak berhubungan secara signifikan dengan skala nyeri dismenore.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat menjaga kadar hemoglobin tetap normal dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, serta rutin mengonsumsi tablet Fe (tablet tambah darah) sesuai anjuran tenaga kesehatan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mencegah anemia dan mengurangi risiko nyeri dismenore.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan meningkatkan edukasi mengenai pencegahan anemia serta melakukan pemantauan kadar hemoglobin secara berkala pada remaja putri sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi dan mengurangi risiko nyeri dismenore.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan program skrining kadar hemoglobin, mengoptimalkan program pemberian tablet Fe (tablet tambah darah), serta memberikan edukasi kesehatan reproduksi

sebagai upaya pencegahan anemia dan mengurangi risiko nyeri dismenore pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi dismenore, seperti aktivitas fisik, stres, dan pola tidur dengan jumlah sampel yang lebih besar serta metode penelitian yang lebih beragam.

