

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang terbalik dan bermakna antara kualitas tidur dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Malang. Kualitas tidur baik lebih banyak dimiliki oleh responden yang mengalami derajat nyeri dismenore primer ringan, sedangkan kualitas tidur buruk lebih banyak dimiliki oleh responden yang mengalami derajat nyeri dismenore primer sedang dan berat.
2. Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih banyak daripada jumlah responden yang memiliki kualitas tidur buruk.
3. Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden yang mengalami derajat nyeri dismenore primer ringan lebih banyak daripada responden yang mengalami derajat nyeri dismenore primer sedang dan berat.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat

Masyarakat terutama remaja putri sebaiknya lebih memperhatikan kebutuhan tidur harian agar tetap mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya dismenore primer.

1. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah disarankan dapat memperkenalkan pendidikan kesehatan reproduksi terutama yang berkaitan dengan dismenore primer termasuk penyebab dan cara mengatasinya kepada siswi SMA Negeri 1 Malang secara lebih intensif dan berkesinambungan melalui mata pelajaran terkait, misalnya biologi.

2. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan dapat mencari tahu informasi mengenai kesehatan reproduksi termasuk tentang dismenore primer sehingga dapat memberikan informasi yang tepat kepada putri mereka dan lebih memperhatikan darimana saja putri mereka mendapatkan sumber informasi tersebut.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menanyakan siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik responden sebagai bagian dari *screening* penelitian dimana hal tersebut juga mempengaruhi terjadinya dismenore primer.