

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Usia menarche pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya sebagian besar adalah berusia 12 tahun (54,4%).
2. Pola nutrisi pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya sebagian besar termasuk tidak teratur (52,9%).
3. Olahraga pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya sebagian besar termasuk rutin (57,4%).
4. Kejadian *dysmenorrhoe* pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya yaitu sebanyak 66,2%.
  1. Tidak terdapat hubungan usia menarche dengan kejadian *dysmenorrhoe* pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya dengan value 0,307 dan OR 1,9.
  2. Terdapat hubungan pola nutrisi dengan kejadian *dysmenorrhoe* pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya dengan value 0,001 dan OR 7,9.
  3. Terdapat hubungan olahraga dengan kejadian *dysmenorrhoe* pada siswi di SMAN 7 Kota Tasikmalaya dengan value 0,006 dan OR 5,9.

#### B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Upaya mencegah kejadian *dysmenorrhoe* pada remaja putri, maka sebaiknya perawat dapat berperan dengan cara memberikan edukasi,

tentang pola hidup yang sehat seperti tentang pola nutrisi yang teratur dan olahraga yang rutin. Sebagai advokat, perawat dapat membantu remaja dalam mengimplementasikan informasi pola hidup sehat. Selain itu sebagai konsultan perawat dapat menjadi tempat konsultasi bagi remaja terhadap informasi yang berhubungan dengan *dysmenorrhoe*.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Sebaiknya institusi pendidikan dapat menjadi sumber informasi bagi remaja siswi sekolah menengah atas dengan cara melakukan safari pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat dan *dysmenorrhoe* kepada setiap sekolah dengan melibatkan mahasiswa keperawatan.
3. Bagi SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya  
Institusi pendidikan dapat melakukan kerja sama dengan petugas kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *dysmenorrhoe*, menambah jadwal olah raga pada ekstrakurikuler dan jenis olah raga yang bervariasi seperti renang, bersepeda dan jalan kaki.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas terkait dengan faktor yang berhubungan dengan kejadian *dysmenorrhoe* seperti faktor konstitusi dan psikologis remaja.