

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada 50 siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi pada siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi sebagian besar memiliki regulasi emosi yang kurang baik sebanyak 32 responden (64%) sedangkan kategori emosinya baik sebanyak 18 responden (36%).
2. Kejadian *dismenore* pada siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi sebagian besar mengalami *dismenore* sebanyak 38 responden (76%) dan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 12 responden (24%).
3. Ada hubungan regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi di SMK Bhakti Kencana Ciawi dengan p value 0,036.

B. Saran

1. Bagi responden

Remaja sebagai siswi disarankan agar mampu menahan dan mengontrol emosinya karena regulasi emosi yang baik yaitu dengan cara toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat tanpa berkelahi, mengurangi perilaku agresif atau merusak diri dan menjadi pribadi yang lebih positif agar tidak terjadi nyeri haid (*dismenore*) serta melakukan pola hidup yang sehat olahraga setiap 1 minggu sekali, makan makanan yang sehat.

2. Bagi SMK Bhakti Kencana Ciawi

Pihak sekolah untuk mempertahankan regulasi emosi pada siswi terutama di saat menstruasi melakukan kegiatan seperti melakukan peregangan atau meditasi saat olahraga dan bekerjasama dengan pihak ketiga seperti puskesmas setempat untuk melakukan pendidikan kesehatan secara rutin terkait dengan menstruasi dan strategi memperbaiki regulasi emosi

3. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian dapat ditindaklanjuti dengan melakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu bekerjasama dengan pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan kesehatan pada para siswi tentang kesehatan reproduksi dan seputar menstruasi.

4. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini dijadikan bahan rujukan untuk melakukan kegiatan nyata kepada sekolah-sekolah tidak hanya di pelayanan saja namun memberikan tindakan keperawatan yang nyata dengan memberikan edukasi kesehatan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini disarankan untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* dengan menilai tingkat emosional untuk mengetahui pengaruhnya terhadap regulasi emosi dan *dismenore*.