

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil *literature review* beberapa jurnal didapatkan hasil bahwa *dismenore* pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko diantaranya faktor keturunan keluarga, olahraga, dan lama menstruasi.. Tetapi *dismenore* tidak ada hubungannya dengan usia menarche. Efek dari *dismenore* menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan. Dalam hal ini peran perawat sangat diperlukan dalam memodifikasi faktor resiko yang terjadi sehingga dapat melaksanakan asuhan keperawatan yang lebih optimal dan meningkatkan tingkat kesehatan pasien.

B. Saran

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan akses mahasiswa terhadap database jurnal nasional yang berbayar.

2. Bagi Pofesi Keperawatan

Diharapkan pihak pelayanan kesehatan dapat berupaya meningkatkan kesehatan secara teori mengenai *dismenore* melalui pendidikan kesehatan dengan media leaflet, pamflet ataupun mengajarkan secara praktek melalui olahraga senam *dismenore* secara teratur setiap 3-4 kali per minggu yang dapat dilakukan di rumah.

3. Bagi Peneliti

Disarankan dengan hasil penelitian ini peneliti dapat meningkatkan informasi pengetahuan mengenai *dismenore* primer pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti lain

Untuk penelitian lain di sarankan untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenore* primer pada remaja putri yang belum di teliti

