

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Dismenore* Dengan Upaya Penanganan Mandiri Remaja Putri di SMA Santa Maria Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Tingkat pengetahuan tentang *dismenore* di SMA Santa Maria Yogyakarta 63 responden menunjukkan bahwa sebagian kecil hingga hampir setengah dari responden berada pada kategori cukup, yaitu 29 responden (46,0%). Selanjutnya, sebagian kecil responden termasuk dalam kategori baik sebanyak 24 responden (38,1%). Sementara itu, sangat sedikit dari responden berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 10 responden (15,9%).
- 5.1.2 Upaya Penanganan Mandiri remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta dari 63 responden menunjukkan bahwa sebagian kecil hingga hampir setengah dari responden dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 31 responden (49,2%). Selanjutnya, sebanyak 22 responden (34,9%) termasuk dalam kategori baik, yang tergolong sebagian kecil responden. Sementara itu, sebanyak 10 responden (15,9%) termasuk dalam kategori kurang, yang tergolong sangat sedikit responden.
- 5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dengan upaya penanganan mandiri remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta dengan korelasi yang sedang antara kedua variabel dengan sifat korelasi atau hubungan yang positif atau searah, ditunjukkan oleh nilai p sebesar $0,001 < \alpha 0,05$ dan koefisien korelasi 0,795.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang dapat bermanfaat bagi remaja putri itu sendiri maupun peneliti selanjutnya yaitu:

5.2.1 Bagi remaja putri

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam melakukan penanganan mandiri *dismenore*, sehingga mampu mengelola

nyeri haid secara optimal dan tetap menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

5.2.2 Bagi program sekolah/UKS dan pihak terkait

Diharapkan dapat menjadi acuan bagi program sekolah, Unit Kesehatan Sekolah (UKS), dan pihak terkait lainnya dalam menyusun program edukasi kesehatan reproduksi yang efektif, khususnya terkait *dismenore*, sehingga remaja putri dapat memperoleh informasi yang benar dan dukungan untuk melakukan penanganan mandiri yang tepat.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen untuk menguji pengaruh edukasi kesehatan tentang *dismenore* terhadap peningkatan pengetahuan dan upaya penanganan mandiri remaja putri.