

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menarik kesimpulan diantaranya :

1. Gejala yang dialami pada saat informan mengalami *Dismenore* yaitu: adanya gangguan aktivitas, kurang konsentrasi di kelas, gangguan emosional, pingsan, dan pendarahan.
2. Perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore* terdiri dari :  
Pengetahuan yaitu Nyeri menstruasi dirasakan pada perut bagian bawah, lama menstruasi itu sekitar 7-10 hari, Lama *Dismenore* sekitar 1-3 hari dan Efek dari terjadinya menstruasi yaitu jerawat, kelelahan, dan perubahan suasana hati, dan Terdapat pembelajaran biologi di sekolah tersebut. Sikap yaitu Sebagian besar informan membatasi aktivitasnya, Bersikap hati-hati pada saat mengalami nyeri menstruasi dikarenakan pernah mengalami hambatan yaitu pengobatan yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang diharapkan sehingga bersikap acuh tak acuh saat nyeri menstruasi.  
dan Tindakan yaitu Sebagian besar informan melakukan penanganan seperti : kompres air hangat, pemberian minyak kayu putih, tiduran, relaksasi napas dalam, minum obat dari apotik dan minum obat herbal yaitu kunyit dan asam jawa

## B. Saran

### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan Mampu Berguna untuk meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang didapat khususnya tentang perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore*.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi panduan dalam memberikan asuhan keperawatan terhadap orang yang mengalami nyeri menstruasi.

### 3. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan terkait *Dismenore* serta hal-hal yang berhubungan dengan tindakan untuk mengurangi nyeri tersebut.

### 4. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu sebagai wadah untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan referensi pada sumber-sumber yang dapat dipercaya seperti tenaga Kesehatan reproduksi untuk mengetahui perilaku-perilaku dalam mengatasi *Dismenore*.

### 5. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi para remaja putri khususnya yang telah diberitahukan tentang cara penanganan *Dismenore* dan mampu melakukan penanganan saat terjadi nyeri pada saat menstruasi