

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah adanya perolehan data melalui penelitian serta dilakukan pengujian dan analisis, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat tiga kelas (tingkatan) dan tujuh jurusan, sebagian besar mengalami dismenorea primer, termasuk dalam kategori usia remaja akhir, mengalami menarke dini, lama menstruasi normal, memiliki riwayat keluarga dengan dismenoreea, aktif berolahraga, mengalami stress berat, mengalami kualitas tidur buruk pada siswi di SMK Negeri 1 Bukateja Kabupaten Purbalingga.
2. Kualitas tidur, tingkat stress, frekuensi olahraga, riwayat keluarga berhubungan secara signifikan terhadap kejadian dismenorea primer pada siswi di SMK Negeri 1 Bukateja Kabupaten Purbalingga.
3. Usia, usia menarke, lama menstruasi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian dismenorea primer pada siswi di SMK Negeri 1 Bukateja Kabupaten Purbalingga.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa Kesimpulan yang telah dituliskan, maka penulis memberikan beberapa saran kepada beberapa pihak sebagai berikut.

1. Bagi jurusan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan topik yang sejenis.
2. Bagi SMK Negeri 1 Bukateja dapat melakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi, pentingnya tidur teratur, memberi dorongan untuk melakukan olahraga, menyediakan layanan konseling bagi siswi yang mengalami stress, bekerjasama dengan orang tua untuk memahami kondisi siswi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dilakukan dengan lebih meluas dan mengajukan variabel-variabel independent tambahan seperti siklus

menstruasi, indeks massa tubuh sehingga dapat menambah kevalidan hasil penelitian.

