

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang Pengalaman Remaja Putri Tentang Penanganan *dismenorrhea* Di SMP Swasta Imelda Medan Tahun 2024, maka di dapatkan hasil antara lain :

1. Pengetahuan pengalaman remaja tentang penanganan *dismenorrhea* para informan masih kurang.
2. Terapi penanganan *dismenorrhea* sebagian kecil informan dalam menangani ketidaknyamanan saat menstruasi dengan kompres air hangat serta mengkonsumsi air hangat, mengkonsumsi obat-obatan dalam mengatasi *dismenorrhea* seperti obat feminax dan mengkonsumsi kunyit dicampur madu.
3. Nutrisi pada wanita yang mengalami *dismenorrhea* seluruh Informan tidak mengetahui nutrisi untuk mengurangi nyeri haid pada wanita yang mengalami *dismenorrhea* . sebagian informan tidak tidak mengkonsumsi tablet penambah darah pada saat mengalami *dismenorrhea*.
4. Tingkat Nyeri Informan bahwa seluruh informan dalam kategori nyeri sedang.
5. Edukasi tentang *dismenorrhea* informan sebagian kecil informan mendapat edukasi dari orang tua tentang penanganan *dismenorrhea* sebagian besar informan belum pernah

mendapatkan pendidikan kesehatan tentang penanganan *dismenorrhea*

B. Saran

1. Bagi Responden

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan siswi dapat mengenali gejala dan penanganan terkait dengan kecemasan sehingga dapat mengurangi sikap yang buruk dalam penanganan *dismenorrhea*

Diharapkan bagi remaja mendapatkan pendidikan kesehatan atau mencari sumber-sumber pengetahuan terkait *dismenorrhea* untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan perawatan diri remaja perempuan sehingga mereka dapat mengelola *dismenorrhea* dan mengurangi gangguan dengan tepat dan dapat menjalani proses menstruasi dengan nyaman.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang topik Pengalaman Remaja Putri Tentang Penanganan *dismenorrhea* di SMP Swasta Imelda Medan, dengan cakupan informan dan lokasi penelitian yang lebih luas dan bervariasi, menambahkan beberapa variabel penelitian lainnya