

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang pengalaman remaja kelas x dalam mengatasi nyeri haid (*Dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan antara lain:

1. Pemahaman remaja dalam mengetahui tanda dan gejala nyeri haid (*dismenore*) sudah cukup
2. Pada penelitian ini remaja kelas x di SMK Kesehatan Imelda Medan mengatasi nyeri haid dengan cara yang berbeda-beda yaitu melakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Akan tetapi, penanganan secara non farmakologi yang dilakukan remaja kelas x lebih cenderung dilakukan karena tidak memberi efek samping meskipun penanganan secara non farmakologi membutuhkan waktu.
3. Pada penelitian ketika nyeri terjadi remaja merasa terganggu karena tidak leluasa dalam melakukan aktivitasnya baik di sekolah maupun diluar sekolah sehingga hal tersebut membuat remaja merasa cemas. Untuk itu remaja perlu mengambil keputusan dalam penangan nyeri dengan baik

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengalaman remaja kelas x dalam mengatasi nyeri haid (*Dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan, maka saran dari peneliti yaitu antara lain:

1. Mengenal tanda dan gejala nyeri haid harus semakin ditingkatkan lagi agar remaja lebih mampu menangani nyeri haid dengan baik
2. Meningkatkan penanganan nyeri haid secara tepat dan benar
3. Mengatasi nyeri haid (*dismenore*) secara non farmakologi lebih ditingkatkan lagi karena penanganan nyeri haid secara non farmakologi tidak mengganggu kesehatan

