BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian "**Hubungan kualitas tidur dengan kejadian *dismenorea primer* pada remaja putri pada saat periode menstruasi di SMA Adabiah padang tahun 2025",** maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 55 orang (69,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk pada Remaja Putri Di SMA Adabiah 2 Padang Tahun 2025.
2. Sebanyak 57orang (72,2%) mengalami *Disminorea Primer* pada Remaja Putri pada saat periode menstruasi di SMA Adabiah 2 Padang Tahun 2025.
3. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian *dismenorea primer* pada remaja putri pada saat periode menstruasi di SMA Adabiah 2 Padang tahun 2025 p-*value* yaitu 0,000 (<0,05).

B. Saran

1. **Bagi peneliti selanjutnya**

   Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan judul yang sama dapat mengkaji apa saja yang menjadi faktor-faktor terjadinya *dismenorea primer*.

2. **Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat dijadikan referensi atau sumber bacaan tambahan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian *dismenorea primer* pada remaja putri pada saat periode menstruasi.

3. Bagi Tempat Penelitian

Di harapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan, pola tidur dan masalah nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Adabiah 2 Padang.

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
2024