

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswi SMAN 7 Padang memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu 75,6%. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas tidur masih cukup tinggi pada remaja putri usia sekolah menengah atas.
2. Kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang tergolong tinggi, dengan jumlah siswi yang mengalami dismenore 80,8%. Dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi siswa dan Tempat Penelitian

Diharapkan bagi siswa dapat mengatur waktu untuk istirahat guna meningkatkan kualitas tidur dengan cara membuat list atau susunan kegiatan yang akan dilakukan setiap hari sehingga waktu yang di miliki untuk melakukan kegiatan dan beristirahat akan lebih maksimal. Bagi pihak sekolah, khususnya SMAN 7 Padang, diharapkan dapat meningkatkan edukasi

kesehatan kepada siswa mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya menjaga kualitas tidur. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang dismenore dan cara penanganannya secara nonfarmakologis, serta memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami nyeri menstruasi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada remaja putri mengenai hubungan kualitas tidur dengan dismenore, serta memberikan intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan untuk mengatasi nyeri haid.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bahwa :

- a. Penelitian ini dapat menjadi suatu referensi yang berkaitan dengan hubungan kualitas tidur dengan dismenore.
- b. Dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan tempat yang berbeda agar hasil dari penelitian tersebut dapat digeneralisasi.
- c. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan dismenore, seperti aktivitas fisik, status gizi, stres, dan pola makan, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.