

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang Study Deskriptif Tentang Sindrom Premenstruasi Pada Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 96 orang, didapatkan pada umur responden nilai tengah umur yaitu 18 tahun, umur pertama menstruasi responden nilai tengah umur yaitu 13 tahun, siklus menstruasi responden nilai tengah siklus menstruasi yaitu 28 hari, dan lama menstruasi responden nilai tengah lama menstruasi yaitu 8 hari.

2. Penyebab sindrom pramenstruasi berdasarkan genetik sebanyak 44,8% (43 responden), berdasarkan stres sebanyak 49,0% (47 responden), berdasarkan pola makan sebanyak 47,9% (46 responden).

3. Tipe-tipe sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu tipe A sebanyak 61,5% (59 responden), tipe H sebanyak 11,5% (11 responden), tipe C sebanyak 18,7% (18 responden), tipe D sebanyak 8,3% (8 responden).

4. Terapi sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yang sering dilakukan yaitu terapi relaksasi seperti latihan menarik nafas dalam saat nyeri menjelang menstruasi sebesar 41,7% (40 responden).

5. Upaya preventif sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang

yang sering dilakukan yaitu melakukan konseling kepada orang terdekat anda saat menjelang menstruasi sebesar 44,8% (43 responden).

A. Saran

1. Bagi remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

Dengan penelitian ini pengetahuan remaja bertambah lebih luas tentang sindrom pramenstruasi, bisa mengontrol emosi agar tidak terlalu cemas menjelang menstruasi, harus menjaga kesehatan terutama untuk masalah menstruasi agar masalah sebelum menstruasi tidak mengganggu aktivitas dalam belajar dan aktivitas lainnya dan menjaga pola makan serta melakukan olahraga yang teratur.

2. Peneliti

Menambah pengetahuan yang telah dipelajari dan menambah pengalaman dalam menghadapi langsung yang menderita sindrom pramenstruasi.

3. Bagi institusi pendidikan

Dapat memberikan referensi serta tambahan informasi bagi institusi pendidikan untuk dijadikan dasar atau bahan masukan dalam mengembangkan program keperawatan maternitas terutama tentang sindrom pramenstruasi.