

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Usia menars berhubungan dengan Dismenorea ($p=0,014$), meningkatkan risiko dismenorea sebesar 2,4 kali
2. Kebiasaan olahraga tidak berhubungan dengan Dismenorea ($p=0,731$), menurunkan risiko dismenorea sebesar 0,8 kali
3. Stres berhubungan dengan Dismenorea ($p=0,026$), meningkatkan risiko dismenorea sebesar 2,3 kali.
4. Usia menars menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap Dismenorea yaitu usia menars dan kejadian stres

5.2 Saran

1. Bagi Perempuan
Lebih rutin dalam berolahraga dan menghindari stress karena mampu menurunkan risiko terjadinya dismenorea
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling SMAN 1 Semarang
Adanya pendampingan edukasi terhadap siswi tentang faktor yang menurunkan risiko terjadinya dismenorea dan pendampingan sosial terutama pada siswi dengan risiko tinggi dismenorea
3. Bagi Penelitian Lainnya
Untuk lebih mengkaji lagi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi Dismenorea lainnya.