

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan diuraikan tentang simpulan dari peneliti yang telah dilakukan dan saran yang diinginkan penulis sampaikan dengan hasil penelitian “ Studi perilaku remaja dalam mengatasi dismenorea di MA Bilingual Krian Sidoarjo “

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa studi perilaku remaja dalam mengatasi dismenorea adalah :

- 5.1.1 Pengetahuan remaja putri dalam mengatasi dismenorea sebagian besar baik.
- 5.1.2 Praktik remaja putri dalam mengatasi dismenorea sebagian besar dengan beristirahat dan menarik napas panjang ketika mengalami dismenorea.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Remaja**

Hendaknya para remaja yang mengalami dismenorea menggunakan cara alamiah untuk mengatasinya.

##### **5.2.2 Bagi Instansi Tempat Penelitian**

Perlu ditingkatkan lagi dalam bertindak atau praktik saat mengatasi dismenorea supaya keluhan tersebut tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar di sekolah.

### **5.2.3 Bagi Pembaca / Peneliti Lain**

Perlu ditingkatkan penelitian lebih lanjut tentang praktik remaja dalam mengatasi dismenorea, terutama dalam hal mengidentifikasi perilaku yang baik dan buruk dalam praktiknya. Selain itu, karena keterbatasan waktu, kemampuan, ketersediaan subyek dan hambatan lain sehingga sampel yang didapatkan terbatas jumlahnya dan hasilnya kurang memuaskan.