

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul saat menstruasi. Nyeri ini sering kali mengganggu kehidupan sehari-hari dan mendorong wanita untuk melakukan pengobatan, maupun konsultasi ke dokter. Dismenore bisa diatasi dengan pengobatan baik menggunakan obat maupun non-obat. Obat yang sering digunakan yaitu obat yang memiliki efek analgetik. Pengobatan non-obat yang sering dilakukan yaitu dengan mengalihkan perhatian, menggunakan minyak kayu putih, maupun kompres air hangat.

Tingginya angka kejadian dismenore membuat peneliti ingin meneliti mengenai pengetahuan tentang dismenore dan tindakan dalam mengatasinya di kelompok mahasiswi baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya periode 2015/2016. Sebagai calon tenaga kesehatan sebaiknya memiliki pengetahuan di bidang kesehatan terutama mengenai organ tubuhnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan setelah dilakukan pengolahan data kuesioner untuk mempelajari

pengetahuan, derajat nyeri, dan tindakan yang dilakukan dalam mengatasi dismenore di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: 1. Tingkat pengetahuan mengenai dismenore di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya termasuk dalam kategori kurang, 2. Sebagian besar mahasiswi mengalami derajat nyeri ringan, 3. Tindakan yang paling banyak dilakukan oleh Mahasiswi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam mengatasi nyeri antara lain tiduran, dibiarkan saja, dan juga dikombinasi dengan beberapa tindakan lain maupun dengan mengonsumsi obat.

6.2 Saran

6.2.1 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian perilaku kesehatan yang berhubungan dengan dismenore dari faktor predisposisi yaitu mengenai hubungan antara tingkat sosial ekonomi dan perilaku dalam mengatasi dismenore. Perlu dilakukan juga wawancara dan observasi lebih lanjut sehingga penelitian tersebut juga bisa bermanfaat bagi para wanita. Selain itu, peneliti lebih menekankan pada pentingnya kesadaran masyarakat mengenai dismenore sekunder.

6.2.2 Instansi Pendidikan

Instansi pendidikan diharapkan bisa memberikan penyuluhan, penyebaran *booklet* atau *flyer* mengenai dismenore baik primer maupun sekunder untuk kalangan masyarakat, serta hal-hal yang berhubungan dengan tindakan untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja terutama remaja wanita dapat mempengaruhi perilaku kesehatannya.

6.2.3 Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat lebih peduli dan sadar terhadap kesehatan tubuhnya. Apabila ada hal-hal yang menyangkut kesehatannya tidak perlu malu untuk berobat atau berkonsultasi kepada yang lebih ahli di bidangnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gunarsa SD, Gunarsa YSD. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia; 2008.
2. HK Joseph, M. Nugroho S. *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn)*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
3. Taber B. *Kapita Selekta Kedaruratan Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC; 2003.
4. Manuaba IGB. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC; 2001.
5. Ehrental DB, Hoffman MK, Hillard PJA. *Menstrual Disorders*. Philadelphia: American College of Physicians; 2006.
6. Pray WS. *Nonprescription Product Therapeutics*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
7. Wiknjastro H. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 1999.
8. Lukman F. *Studi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore di Kelas X-1 SMA Muhammadiyah 1 Kapasan Surabaya*. Karya tidak diterbitkan; 2013.
9. Efendi F, Makhfudli. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
10. Sunaryo. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC; 2004.
11. Nursalam, Efendi F. *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
12. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.

13. Valentini V, Nisfiannoor M. *Jurnal Provitae Vol. 2 No. 1: Identity Achievement dengan Intimacy pada Remaja SMA*; 2006.
14. Djiwandono SEW. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo; 2006.
15. Hamilton PM. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2004.
16. Manuaba SKDS, Manuaba IAC, Manuaba IBGF, Manuaba IBG. *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2009.
17. Morgan G, Hamilton C. *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC; 2009.
18. Badziad A. *Endokrinologi Ginekologi edisi 2*. Jakarta: Media Aesculapius; 2003.
19. Leppert P. *Primary Care for Women 2th edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2004.
20. Stephenson RG, O'Connor LJ. *Obstetric and Gynecologic Care in Physical Therapy*. USA: SLACK Incorporated; 2000.
21. Z Harel. *Dysmenorrhea in Adolescent and Young Adults: Etiology and Management*. J Pediatr Adolesc Gynecol; 2006
22. Kelly T. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta: Erlangga; 2007.
23. Kartono K. *Psikologi Wanita Mengenai Gadis Remaja dan Wanita Dewasa Jilid I*. Bandung: Mandar Maju; 2006.
24. Calis KA. *Dysmenorrhea*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#aw2aab6b2b3>. Diakses tanggal 10 Maret 2015; 2014.

25. Bobak. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4*. Jakarta: EGC; 2004.
26. Smeltzer S. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah edisi 8*. Jakarta: EGC; 2002.
27. Calis KA. *Dysmenorrhea*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com/article/253812-treatment#3>. Diakses tanggal 17 Maret 2015; 2014.
28. Hidayat A. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
29. Setiadi. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan edisi pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2007.
30. Budiharto. *Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC; 2008.
31. Nafiroh D, Indrawati ND. *Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Dismenore pada Siswa Putri di MTs NU Mranggen Kabupaten Demak*. 2013
32. Paramita DP. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Siswi SMK YPPK I Sleman Yogyakarta*. 2010