

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. SMA Negeri 9 Depok berlokasi di Jl. Bali No.5 Kecamatan Cinere, Kota Depok, Jawa Barat. Terdapat jumlah angkatan kelas X yaitu 136 siswi dan kelas XI terdapat 154 siswi.
- b. Gambaran kejadian dismenore responden didapatkan bahwa mayoritas mengalami dismenore sebesar 58 orang (71,6%).
- c. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 0,001.
- d. Ada hubungan antara asupan Kalsium terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 0,000.
- e. Menganalisis hubungan antara asupan Magnesium terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 0,000.
- f. Ada hubungan antara asupan Zink terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 0,000.
- g. Ada hubungan antara asupan Fe terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 0,001.
- h. Ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 0,017.
- i. Tidak ada hubungan antara tingkat stres terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok dengan *p-value* 1,000.
- j. Pengetahuan adalah faktor dominan yang paling berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok Depok dengan nilai OR sebesar 15,784.

#### **V.2 Saran**

- a. Pengetahuan responden perlu ditingkatkan kembali dengan lebih peka untuk mencari informasi terkait dismenore.

- b. Asupan mikro berupa kalsium, magnesium, zink dan Fe pada responden perlu diperhatikan kembali agar memenuhi cukupan perharinya.
- c. Tingkat stres pada responden juga diharapkan dapat dikelola secara baik dengan tidur yang cukup dan makan sesuai pedoman gizi seimbang.
- d. Aktivitas fisik responden perlu ditingkatkan seperti berolahraga selama 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali.
- e. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pengukuran variabel dependen yang berbeda seperti dengan mengetahui tingkat kadar prostaglandin remaja putri pada saat menstruasi yang mungkin bisa jadi bahan acuan intervensi kedepannya.