

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan persen lemak tubuh, asupan lemak, zat besi, kalsium dan magnesium dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok pada tahun 2024, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tidak ada hubungan antara persen lemak tubuh dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024 yang dibuktikan dengan nilai  $p=0,349$
- b. Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024 yang dibuktikan dengan nilai  $p=0,355$
- c. Ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024 yang dibuktikan dengan nilai  $p=0,009$
- d. Ada hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024 yang dibuktikan dengan nilai  $p=0,006$
- e. Ada hubungan antara asupan magnesium dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024 yang dibuktikan dengan nilai  $p=0,020$
- f.

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

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Peneliti berharap agar para siswi menerapkan pola makan yang seimbang dengan memenuhi kebutuhan asupan zat besi, kalsium dan magnesium.

### **V.2.2 Bagi Sekolah**

Peneliti berharap agar pihak sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas setempat atau perguruan tinggi untuk memberikan penyuluhan atau edukasi terkait faktor risiko dan penanganan dismenore pada para siswi serta memberikan edukasi terkait bahaya konsumsi lemak berlebih serta pentingnya konsumsi asupan zat gizi mikro.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam bentuk jurnal dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat berhubungan dengan dismenore dan belum dibahas oleh peneliti seperti tingkat stress, aktivitas fisik, lama menstruasi, usia menarche dan riwayat keluarga.