

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu usia responden dengan rerata berusia 16 tahun. Uang saku responden perbulan termasuk kategori sedang dengan rerata Rp. 501.136. Usia *menarche* responden rerata 12 tahun. Sebagian besar remaja putri bersuku batak sebanyak 28 orang (63,5%). Pendidikan ayah paling banyak SMA/MA yaitu 25 orang (56,8%). Pendidikan ibu paling banyak SMA/MA yaitu 21 orang (47,7%). Pekerjaan ayah paling banyak sebagai wiraswasta yaitu 34 orang (77,3%). Pekerjaan ibu paling banyak sebagai ibu rumah tangga yaitu 26 orang (59,1%).
2. Asupan zink remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan sebagian besar termasuk kategori kurang sebanyak 63,6%.
3. Asupan kalsium remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan sebagian besar termasuk kategori kurang sebanyak 65,9%.
4. Remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan yang mengalami dismenore primer yaitu sebanyak 50%.
5. Hasil analisis uji *chi-square* terdapat hubungan signifikan antara asupan zink dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan dengan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin kurang

remaja putri mengkonsumsi asupan zink maka dismenore primer pada remaja putri akan meningkat.

6. Hasil analisis uji *chi-square* terdapat hubungan signifikan antara asupan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan dengan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin kurang remaja putri mengkonsumsi asupan kalsium maka dismenore primer pada remaja putri akan meningkat.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik terdapat pengaruh yang signifikan antara asupan zink dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan dengan *p-value* 0,010 ($\alpha < 0,05$), dan terdapat pengaruh yang signifikan antara asupan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan dengan *p-value* 0,004 ($\alpha < 0,05$).

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan yaitu:

1. Hasil dari penelitian di SMA Negeri 1 Rantau Selatan yaitu sebagian besar remaja putri kurang mengkonsumsi asupan zink dan kalsium, sehingga hal tersebut dapat dijadikan bahan refleksi pada remaja putri tersebut agar lebih memperhatikan asupan yang dikonsumsi setiap harinya dan perlu melakukan penyuluhan tentang pentingnya asupan zink dan kalsium, guna mengurangi angka dismenorea pada remaja putri.

2. Hasil dari penelitian di SMA Negeri 1 Rantau Selatan yaitu terdapat angka dismenore primer yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar dilakukannya edukasi untuk lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab dismenore primer sehingga dapat memperkecil angka dismenorea primer pada remaja putri.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan sebagai responden dalam penelitian ini perlu memperhatikan asupan zink dan kalsium yang dikonsumsi untuk mengurangi nyeri dismenore primer yang dialami.
2. Remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan perlu mendapatkan edukasi terkait pentingnya asupan zink dan kalsium sehari-hari.