

BAB V

KESIMPULAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Al Washliyah I Medan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun sebanyak 21 orang (33,9%), usia awal menstruasi >11 tahun sebanyak 43 orang (69,4%), serta lama menstruasi 3–7 hari sebanyak 33 orang (53,2%).
2. Status gizi remaja putri di SMA Al Washliyah I Medan mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 32 orang (51,6%), status gizi lebih sebanyak 20 orang (32,3%), dan status gizi kurang sebanyak 10 orang (16,1%).
3. Kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Al Washliyah I Medan tergolong cukup tinggi, dimana sebanyak 40 orang (64,5%) mengalami dismenorea primer dan 22 orang (35,5%) tidak mengalami dismenorea primer.
4. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,453 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Al Washliyah I Medan dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat menjaga status gizi tetap normal dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, rutin berolahraga, dan menjaga pola istirahat agar dapat mengurangi risiko terjadinya dismenorea primer.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja dan pentingnya menjaga status gizi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan atau kerja sama dengan tenaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer seperti aktivitas fisik, stres, pola tidur, usia menarche, dan riwayat keluarga dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih mendalam.