

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden yaitu uang jajan per bulan termasuk kategori sedang dengan rerata Rp.600.555. Frekuensi jajan termasuk kategori sering dengan rerata 7 kali perminggu. Pendidikan ayah termasuk kategori akademi perguruan tinggi dengan rerata 14 tahun. Pendidikan ibu termasuk kategori akademi perguruan tinggi dengan rerata 13 tahun. Pekerjaan ayah sebagai pegawai swasta dan pekerjaan ibu adalah Ibu Rumah Tangga. Pendapatan ayah termasuk kategori tinggi dengan rerata Rp.9.155.555 dan Ibu tidak memiliki pendapatan. Usia awal menstruasi dengan rerata 12 tahun. Siklus menstruasi kategori lancar dengan rerata 28 hari. Masa menstruasi dengan rerata 6 hari. Sebanyak 86,7 persen responden memiliki riwayat keluarga dismenorea. Sebanyak 81,1 persen responden tidak mengonsumsi obat pereda nyeri haid.
2. Status gizi remaja putri termasuk kategori gizi baik sebesar 56,67 persen.
3. Pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) termasuk kategori sering sebesar 61,11 persen.
4. Dismenorea primer termasuk kategori nyeri sedang sebesar 67,78 persen.
5. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dengan dismenorea primer pada remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,596 dan nilai p-value sebesar 0,000

pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik status gizi remaja putri maka kejadian dismenorea primer pada remaja putri akan menurun.

6. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,615 dan nilai p-value 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin sering mengkonsumsi makanan cepat saji maka kejadian dismenorea primer pada remaja putri semakin meningkat.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea primer pada remaja putri ( $Y = 3,708 + 0,665X_1 + 0,010X_2$ ), artinya semakin baik status gizi dan semakin rendah pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) maka semakin rendah kejadian dismenorea primer. Dengan nilai R square sebesar 0,292 dengan nilai p-value 0,000 yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 29,2 persen. Hal ini berarti sebesar 29,2 persen variasi dismenorea primer dijelaskan dengan variabel status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Sedangkan sisanya 70,8 persen dijelaskan oleh faktor lain diluar penelitian ini.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan di SMP Swasta Al-Azhar Medan yaitu :

1. Hasil dari penelitian di wilayah SMP Swasta Al-Azhar Medan yaitu, masih tingginya pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi tidak normal pada remaja putri di lokasi tersebut sehingga hal tersebut dapat dijadikan data oleh sekolah atau pelayanan kesehatan untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya menjaga status gizi dan konsumsi makanan cepat saji, guna mengurangi angka dismenorea di sekolah tersebut.
2. Hasil dari penelitian di wilayah SMP Swasta Al-Azhar Medan yaitu terdapat angka dismenorea yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar pelayanan kesehatan untuk lebih memperhatikan kejadian dismenorea pada remaja putri yang ada di wilayah setempat untuk memperkecil angka tersebut.

### 5.3 Saran

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

1. Diharapkan kepada remaja yang mengalami dismenorea primer dapat memperbaiki pola konsumsi makanan agar dapat mencapai status gizi normal dan memilih asupan makanan yang bergizi.
2. Kepada sarana kesehatan sekolah diharapkan dapat membuat kegiatan terkait pentingnya status gizi dan pola konsumsi makanan pada usia remaja.
3. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan akurat, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak.