

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden yaitu usia *menarche* sebagian besar usia 12-14 tahun. Pendidikan responden sebagian besar termasuk SMA/SMK. Riwayat ibu dismenorea sebagian besar mengalami dismenorea. Pendidikan ayah sebagian besar termasuk SMA/SMK dan pendidikan ibu juga termasuk kategori SMA/SMK. Pekerjaan Ayah bervariasi yaitu wiraswasta, buruh dan PNS/TNI/POLRI dan pekerjaan ibu bervariasi PNS/TNI/POLRI, wiraswasta, buruh dan tidak bekerja. Penghasilan ayah rerata Rp1.765.714 ± 891693,3 dan penghasilan ibu rerata Rp.620.000 ± 1097202,32. Besaran keluarga termasuk kategori keluarga kecil (1-4 orang).
2. Asupan air putih pada remaja putri termasuk kategori kurang (<2.100ml) sebesar 82,85 persen.
3. Asupan kalsium pada remaja putri termasuk kategori kurang sebesar (<1.200 mg) sebesar 91,42 persen.
4. Dismenorea pada remaja putri termasuk kategori dengan skala 7-9 nyeri berat sebanyak 48,57 persen.
5. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara asupan air putih dengan kejadian dismenorea dengan nilai koefisien korelasi sebesar - 0.790 dan nilai *p-value* 0.000 pada taraf

signifikan 0,05. Artinya semakin rendah asupan air putih maka semakin tinggi kejadian dismenorea pada remaja putri.

6. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenorea dengan nilai koefisien korelasi -0,703 dengan *p-value* 0.000 pada taraf signifikan 0,05. Artinya semakin rendah asupan kalsium maka semakin tinggi kejadian dismenorea pada remaja putri.
7. Hasil analisis regresi linear berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan air putih dan kalsium dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dengan nilai regresi berganda yaitu ( $Y = 13.475 - 0.004 X_1 - 0.002 X_2$ ) dengan nilai konstanta (a) positif yaitu 13.475 artinya apabila asupan air putih dan kalsium sama dengan nol (0) maka kejadian dismenorea pada remaja putri mengalami peningkatan. Nilai koefisien regresi variabel asupan air putih ( $X_1$ ) yaitu sebesar - 0.004 artinya asupan air putih berhubungan negatif dengan kejadian dismenorea. Nilai koefisien regresi variabel asupan kalsium ( $X_2$ ) yaitu sebesar - 0,002 artinya asupan kalsium berhubungan negatif dengan kejadian dismenorea. Dengan demikian asupan air putih merupakan variabel yang lebih dominan hubungannya dengan dismenorea karena koefisien regresinya (- 0,004) lebih besar daripada koefisien asupan kalsium (-0,002). Nilai *R square* yang diperoleh sebesar 0,80 dan nilai *p value* 0,000 yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 80 persen. Hal ini menunjukkan sebesar 80 persen variabel dismenorea dipengaruhi oleh variabel asupan air putih dan

kalsium, sedangkan sisanya 20 persen dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

## 5.2 Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pihak desa sebaiknya bekerja sama dengan dinas kesehatan untuk memberikan program edukasi gizi yang mencakup pentingnya konsumsi air putih dan kalsium sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).
2. Pihak desa sebaiknya bekerja sama dengan dinas kesehatan untuk mensosialisasikan kepada remaja putri tentang keberagaman makanan dan kandungan gizi makanan yang bermanfaat bagi kesehatan reproduksi remaja putri sehingga dapat mencegah kejadian dismenorea..

## 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan sebagai berikut :

1. Seharusnya remaja putri dapat memenuhi kebutuhan asupan air putih sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah dianjurkan yaitu sebesar 2.100 ml/hari untuk mencegah kejadian dismenorea.
2. Seharusnya remaja putri dapat memenuhi kebutuhan asupan kalsium sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah dianjurkan yaitu sebesar 1.200 mg/hari dan mencegah kejadian dismenorea.

3. Bagi penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti status gizi, pola makan, aktifitas fisik dan asupan zat besi.

