

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari studi literature mengenai hubungan status gizi dan kualitas tidur terhadap kejadian dismenore pada remaja putri, penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ditemukan adanya hubungan status gizi yang ekstrim diantaranya *underweight*, *overweight*, dan *obesitas* dengan kejadian dismenore pada remaja putri.
2. Ditemukan adanya hubungan kualitas tidur buruk diantaranya disebabkan oleh gangguan fase tidur (NREM dan REM), insomnia, gangguan ritme sirkadian dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.1.1 Implikasi

Tinjauan narative ini berimplikasi pada pentingnya pengetahuan remaja putri terkait faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer terutama terkait status gizi dan kualitas tidur sehingga diharapkan remaja putri dapat melakukan tindakan untuk meminimalisirkan terjadinya dismenore primer.

5.1.2 Rekomendasi

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih luas tentang faktor risiko terjadinya dismenore primer pada remaja putri khususnya terkait status gizi dan kualitas tidur
2. Bagi pihak akademik Program Studi S1 Kebidanan agar menjadikan hasil tulisan ini sebagai bahan pembelajaran tentang faktor risiko terjadinya dismenore primer pada remaja putri khususnya terkait status gizi dan kualitas tidur
3. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih berpartisipasi aktif dalam memberikan komunikasi, informasi dan edukasi kepada remaja putri tentang mengetahui faktor risiko terjadinya dismenore primer pada remaja putri khususnya terkait status gizi dan kualitas tidur.

4. Bagi masyarakat khususnya remaja putri untuk mengetahui faktor risiko terjadinya dismenore primer pada remaja putri khususnya terkait status gizi dan kualitas tidur sehingga dapat mencegah dan mengatasi terjadinya hal tersebut.

