

## BAB VI : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Sebagian besar remaja putri berusia 14-16 tahun, mengalami *menarche* pada usia  $\geq 12$  tahun, memiliki siklus menstruasi teratur dengan lama menstruasi sebanyak 3-7 hari serta lebih dari separuh mengalami nyeri saat menstruasi.
2. Lebih dari separuh remaja putri MAN 2 Kota Jambi mengalami dismenore primer.
3. Dua per tiga remaja putri MAN 2 Kota Jambi memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang.
4. Terbagi sama besar remaja putri MAN 2 Kota Jambi yang memiliki preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi kategori sering dan jarang.
5. Sebagian besar remaja putri MAN 2 Kota Jambi memiliki kualitas tidur yang buruk.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.

## **6.2 Saran Penelitian**

### **6.2.1 Bagi Institusi Sekolah**

1. Bagi institusi MAN 2 Kota Jambi diharapkan mampu memberikan penyuluhan rutin terkait kesehatan minimal 1 kali dalam sebulan baik itu dari pihak sekolah sendiri maupun bekerja sama dengan instansi kesehatan lainnya sehingga remaja putri bisa selalu mendapatkan informasi kesehatan dan bimbingan dalam melewati masa remaja.

### **6.2.2 Bagi Guru Sekolah/Tenaga Kesehatan**

1. Bagi guru MAN 2 Kota Jambi atau tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait makanan yang bergizi seimbang, vitamin, zat gizi pada sayur, zat gizi mikro, serta terkait nyeri saat menstruasi kepada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.

### **6.2.3 Bagi Responden**

1. Bagi remaja putri MAN 2 Kota Jambi diharapkan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan gizi melalui mengikuti penyuluhan gizi dan kesehatan, membaca buku terkait gizi remaja khususnya di bidang menstruasi dan dismenore primer baik itu dari guru, tenaga kesehatan setempat, media elektronik, media cetak ataupun media internet.
2. Bagi remaja putri MAN 2 Kota Jambi diharapkan mampu memilih makanan yang bergizi seimbang dan mengurangi konsumsi *fast food* dengan cara membawa bekal sendiri dari rumah sehingga selain menghemat uang jajan juga dapat mencegah diri untuk membeli *fast food* di kantin atau tempat lainnya.

3. Bagi remaja putri MAN 2 Kota Jambi diharapkan mampu menjaga kualitas tidurnya dengan tetap tidur selama 8-9 jam dalam sehari sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya dismenore primer saat menstruasi

#### **6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan meneliti lebih dari satu sekolah. Hal ini dikarenakan dengan meneliti lebih dari satu lokasi dapat lebih mendapatkan hasil yang representatif di wilayah Kota Jambi. Selain itu, penggunaan instrumen lain terkait dismenore primer juga dapat dilakukan dengan metode lain. Metode yang dianjurkan seperti VAS (Visual Analog Scale) atau VRS (Verbal Rating Scale) sehingga dapat menjadikan hasil penelitian lebih akurat dan bervariasi.

