

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan dismenore
2. Pada frekuensi makanan jadi dan pemilihan makanan sehat terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat keparahan dismenore.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Instansi Penelitian

Meningkatkan kesadaran siswa terhadap keluhan dismenore melalui program dokter remaja dan penyuluhan dismenore secara berkala dengan puskesmas atau puskesmas terdekat.

5.2.1 Bagi Masyarakat

Mencari data tentang cara terbaik untuk mengatasi dismenore merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan, Selain itu, diharapkan warga khususnya remaja putri dapat menghindari dan mengatasinya kondisi tersebut mengalami keluhan dismenore.