

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan pada 180 siswi SMAN 13 Bandar Lampung adalah sebagai berikut.

1. Prevalensi kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung adalah sebesar 90,6%.
2. Siswi SMAN 13 Bandar Lampung sebagian besar memiliki status gizi normal (83,9%), diikuti dengan status gizi gemuk (11,7%) dan status gizi kurus (4,4%).
3. Siswi SMAN 13 Bandar Lampung yang mengalami *menarche* dini adalah sebesar 1,1%
4. Sebagian besar siswi SMAN 13 Bandar Lampung sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), yaitu sebesar 83,3%
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *menarche* dini dan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung.

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Untuk Masyarakat Umum**

Disarankan kepada para remaja perempuan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sehingga menurunkan risiko terjadinya dismenore primer.

### **5.2.2 Untuk Peneliti Lain**

Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dismenore primer, seperti genetik, aktivitas fisik, stres, dan siklus menstruasi.