

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan diperoleh di MTs Assalafi Susukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dalam rentang usia 13-17 tahun (90,7%).
2. Kebiasaan olahraga pada siswi MTs Assalafi Susukan memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu sejumlah 56 siswi (51,9%).
3. Tingkat stress pada siswi MTs Assalafi Susukan memiliki tingkat stress berat yaitu sejumlah 58 (53,7%).
4. Konsumsi makanan cepat saji pada siswi MTs Assalafi Susukan memiliki kebiasaan makanan cepat saji yang baik yaitu sejumlah 63 siswa (58,3%) .
5. Kejadian Dismenore pada siswi MTs Assalafi Susukan sebagian besar mengalami dismenore yaitu sejumlah 68 siswi (63,0%) .
6. Ada hubungan Kebiasaan olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja putri di MTs Assalafi Susukan.
7. Ada hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja putri di MTs Assalafi Susukan.
8. Ada hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenore pada Remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

9. Faktor risiko yang paling dominan adalah Konsumsi makanan Fast Food dengan OR 5,878.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi UKS

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi UKS. Misalnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada remaja putri berupa pendidikan kesehatan untuk mensosialisasikan pentingnya kesehatan bagi remaja putri saat mengalami dismenore.

2. Bagi Responden

Disarankan kepada siswi MTs Assalafi Susukan untuk melakukan olahraga yang rutin minimal 3 kali seminggu seperti lari, jogging, bersepeda, berenang dan olahraga lainnya untuk meningkatkan hormon endorfin yang dapat membuat merasa nyaman dan dapat mengurangi kadar stress serta secara tak langsung mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi dan mengurangi makanan cepat saji.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi pihak sekolah di MTs Assalafi Susukan untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi MTs Assalafi Susukan mengenai reproduksi wanita khususnya *dismenorea*.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi dari jawabannya yang telah tersedia.