

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Persentase asupan kalsium remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa yang asupan kalsium kurang lebih banyak yaitu 80 responden (92,0%), dibanding asupan kalsium dalam kategori baik sebanyak 6 responden (6,9%), dan asupan kalsium dengan kategori lebih sebanyak 1 responden (1,1%).
2. Persentase asupan zat besi remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa yang asupan zat besi kurang lebih banyak yaitu 84 responden (96,6%), dibanding asupan zat besi dalam kategori baik sebanyak 2 responden (2,3%), dan asupan zat besi dengan kategori lebih sebanyak 1 responden (1,1%).
3. Remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa yang mengalami dismenore sebanyak 76 responden (87,4%), tidak dismenore sebanyak 11 responden (12,6%).
4. Ada hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.
5. Ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa SMA Negeri 1 Ambarawa dapat memantau asupan makan yang dikonsumsi setiap harinya, mengkonsumsi makanan yang kaya akan kalsium dan zat besi seperti daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe dan sayuran hijau.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat melakukan penyuluhan dan bekerjasama dengan pihak kesehatan mengenai dismenore pada remaja dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang gizi seimbang melalui pemanfaatan UKS (Unit Kesehatan Sekolah).

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan penelitian lain dalam penelitian sejenis tentang hubungan asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore. Peneliti lain dapat meneliti intervensi pemberian makanan atau suplemen kalsium dan zat besi pada remaja yang mengalami dismenore.