

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian ini didapatkan data yaitu sebanyak 78 responden memiliki rata-rata jumlah asupan kalsium <960 mg/hari, sedangkan responden yang memiliki rata rata asupan kalsium >960 mg/ hari sebanyak 22 responden.
2. Prevalensi dismenore pada remaja di Kelurahan Prapatan Kecamatan Balikpapan Kota Kabupaten Balikpapan Provinsi Kalimantan Timur adalah 14,0 % mengalami dismenore ringan, 49,0 % dismenore sedang, 23,0 % dismenore berat, dan 14,0 % dismenore sangat berat.
3. Ada hubungan konsumsi kalsium dengan tingkat nyeri haid pada remaja di Kelurahan Prapatan Kecamatan Balikpapan Kota Kabupaten Balikpapan Provinsi Kalimantan Timur dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$

B. Saran

1. Para Remaja

Disarankan kepada remaja untuk mengkonsumsi kalsium yang cukup agar pemenuhan kalsium dalam tubuh bisa terpenuhi dan dapat mengurangi nyeri saat haid karena kalsium yang terpenuhi dalam tubuh dapat membuat otot menjadi relaksasi dan mengurangi kram pada otot.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya.