BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan konsumsi zat besi, asam folat dan aktifitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat disimpulan bahwa :

1. Gambaran zat besi remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi zat besi tidak baik
2. Gambaran asam folat remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi zat besi tidak baik
3. Gambaran aktifitas fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik ringan
4. Gambaran kejadian dismenore remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu menunjukkan sebagian besar responden memiliki dismenore sedang
5. Tidak ada hubungan antara konsumsi zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025
6. Ada hubungan antara konsumsi asam folat dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

7. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan konsumsi zat besi, asam folat dan aktifitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025 peneliti dapat memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

1. Bagi sekolah perlu lebih aktif dalam mengadakan edukasi dan penyuluhan berkala mengenai dismenore dan pentingnya suatu gizi seimbang, termasuk pelatihan atau seminar tentang pola makan sehat.
2. Bagi anak sekolah untuk dapat meningkatkan suatu pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi sesuai anjuran petugas kesehatan, rutin beraktifitas fisik dan membiasakan pola hidup sehat seperti sarapan, menghindari konsumsi teh/kopi setelah makan, dan menjaga kebersihan diri untuk menghindari infeksi parasit.
3. Bagi peneliti diharapkan peneliti dapat terus mengembangkan minat dalam bidang gizi dan kesehatan remaja terutama pada bidang kesehatan masyarakat, mengingat dampaknya yang sangat signifikan terhadap kualitas generasi muda dan perlu adanya suatu keterlibatan lebih lanjut dalam kegiatan promosi kesehatan di masyarakat, seperti menjadi relawan dalam program penyuluhan gizi di sekolah-sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang dapat dilanjutkan dengan meneliti potensi antioksidan dan faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian dismenore seperti vitamin d, kalsium, magnesium, dll

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu