

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi SMA YWKA Bandung memiliki usia *menarche* dan IMT yang normal, serta memiliki riwayat *dysmenorrhea* pada keluarga. Sebagian besar siswi tidak mengonsumsi TTD secara rutin. Selain itu, mayoritas siswi memiliki *food consumption* sumber karbohidrat, protein, lemak, zat besi, magnesium, dan kalsium yang tidak memenuhi kebutuhan hariannya. Selain itu, mayoritas siswi memiliki *dietary habit* kurang baik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan *primary dysmenorrhea* dengan *food consumption* magnesium (OR: 2,670; 95%CI: 1,057-6,741; *p-value*: 0,038), riwayat keluarga (OR: 0,336; 95%CI: 0,133-0,853; *p-value*: 0,022), dan *dietary habit* (OR: 3,432; 95%CI: 1,348-8,743; *p-value*: 0,01). Sementara itu, IMT (OR: 1,58; 95%CI: 0,59-4,231; *p-value*: 0,362) sebagai variabel perancu. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang dan kebiasaan diet sehat sebagai bagian dari upaya promotif untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dan menurunkan kejadian *primary dysmenorrhea*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan bergizi seimbang dan gaya hidup sehat guna mencegah gangguan reproduksi, termasuk *primary dysmenorrhea*. Edukasi sejak dini mengenai pemilihan makanan bergizi dapat membantu menjaga kesehatan secara jangka panjang.

b. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memfasilitasi siswi dalam memilih makanan sehat di kantin serta melakukan pemantauan berkala terhadap kejadian *dysmenorrhea* dan kecukupan zat gizi, terutama magnesium. Program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi juga dapat dimasukkan dalam kegiatan rutin sekolah.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi terkait *primary dysmenorrhea*, pentingnya asupan gizi (terutama magnesium), serta manajemen nyeri haid. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui kerja sama dengan sekolah dalam bentuk seminar atau penyuluhan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort untuk mengevaluasi dampak jangka panjang konsumsi magnesium terhadap *dysmenorrhea*. Selain itu, validitas data riwayat keluarga dapat ditingkatkan dengan melibatkan konfirmasi dari anggota keluarga. Disarankan juga untuk menambahkan variabel lain seperti kadar prostaglandin, status hormonal, tingkat stres, dan strategi koping remaja. Penggunaan instrumen SQ-FFQ dapat disederhanakan agar lebih fokus pada kelompok pangan relevan.