

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI,**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang merujuk pada rumusan masalah dalam penelitian ini, peneliti menarik simpulan sebagai berikut.

- 1) Terdapat pengaruh antara konsumsi asam lemak (omega-3) berupa suplemen dengan merk Blackmores Fish Oil 1000 dengan Dosis 1.300 mg yang terdiri dari 1000 mg minyak ikan, 180 mg DHA dan 120 mg EPA atau makanan hewani yang mengandung asam lemak (omega-3) dengan dosis yang sama dan kebugaran jasmani tinggi terhadap dismenore.
- 2) Terdapat pengaruh antara konsumsi asam lemak (omega-3) berupa suplemen dengan merk Blackmores Fish Oil 1000 dengan Dosis 1.300 mg yang terdiri dari 1000 mg minyak ikan, 180 mg DHA dan 120 mg EPA atau makanan hewani yang mengandung asam lemak (omega-3) dengan dosis yang sama dan kebugaran jasmani rendah terhadap dismenore.
- 3) Mengonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani tinggi terhadap penurunan dismenore lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan mengonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani rendah terhadap penurunan dismenore

#### **5.2 Implikasi**

Untuk mendapatkan hasil maksimal dalam mengatasi dismenore pada siswi, diperlukan pengetahuan, pengalaman dan keterampilan. Berikut implikasi dari penelitian ini adalah.

##### 1. Implikasi teoretis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan implikasi terhadap adanya pengaruh asam lemak omega-3 untuk mengurangi dismenore pada siswi dan faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore.

##### 2. Implikasi praktis

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah dapat mengetahui efektivitas konsumsi asam lemak (omega-3) dan tingkat kebugaran jasmani terhadap dismenore. Selain itu, dari penelitian ini dapat mengetahui

faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore siswi, sehingga dalam melakukan pembelajaran guru dapat memberikan edukasi yang lebih pada siswi yang sering mengalami dismenore ini agar dapat mengikuti pembelajaran jasmani dengan baik.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang diperoleh, peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk dijadikan bahan pertimbangan dan pemikiran sebagai berikut.

- 1) Konsumsi asam lemak (omega-3) merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi dismenore pada siswi.  
Perlakuan ini dapat dijadikan sebagai solusi inovatif untuk mengatasi permasalahan dismenore dan kesulitan siswi saat mengikuti proses pembelajaran.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang kepada peneliti lainnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut. Sehubungan dengan hal tersebut maka kiranya penelitian ini perlu dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya.