

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pola makan terhadap nyeri *dismenorea* pada 68 siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya sebagian besar memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 65 orang (95,6%) dan kategori baik sebanyak 3 orang (4,4%).
2. Kejadian nyeri *dismenorea* pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya sebagian besar mengalami *dismenorea* sebanyak 67 orang (98,5%), dan tidak mengalami *dismenorea* sebanyak 1 orang (1,5%).
3. Ada hubungan pola makan terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya dengan  $p$  value 0,044 ( $p < 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

#### B. Saran

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi saran kepada:

1. Bagi Responden

Remaja sebagai siswi disarankan untuk memperhatikan kesehatan reproduksinya dengan mempertimbangkan asupan gizi sesuai anjuran serta mengatur dan memperhatikan pola makan guna mencegah atau mengurangi nyeri *dismenorea*.

2. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan kepustakaan di program studi ilmu keperawatan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat terutama kepada siswi di tatanan sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian dan menambahkan variabel lainnya yang diindikasikan dapat memengaruhi kejadian *dismenorea* dengan menilai tingkat pengetahuan gizi untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pola makan dan *dismenorea*. Untuk penelitian selanjutnya dilakukan pada siswi di tingkat SMP karena diharapkan akan lebih mudah tersampaikan mengenai pola makan dengan kejadian *dismenorea*. Membuat poster terkait pola makan dan *dismenorea* dengan logo UMTAS untuk tempat penelitian.