

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMK Koperasi Yogyakarta dengan judul Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja putri di SMK Koperasi Yogyakarta sebagian besar sering konsumsi makanan cepat saji sebanyak 29 responden (53,7%).
2. Remaja putri di SMK Koperasi Yogyakarta sebagian mengalami dismenorea primer dengan kategori berat sebanyak 28 responden (51,9%).
3. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenorea primer pada remaja putri di sekolah menengah kejuruan dengan *p-value* 0,001 ($<0,05$) dengan tingkat keeratan sangat kuat 0,833 ($>0,05$). Arah korelasi dalam penelitian ini positif yang dapat diartikan semakin sering remaja putri konsumsi makanan cepat saji maka semakin berat dismenorea yang dialaminya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan, saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri sebaiknya mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan beralih pada makanan sehat. Hal ini bertujuan untuk mengurangi penumpukan hormon prostaglandin yang disebabkan makanan cepat saji dan berdampak pada terjadinya dismenorea.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan agar bisa menyediakan kantin yang lebih sehat dan mengontrol makanan apa saja yang dijual di kantin sekolah. Selain itu, guru

sekolah bisa bekerjasama dengan puskesmas terdekat untuk melakukan penyuluhan mengenai pentingnya makanan bergizi saat menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi Perawat

Perawat dapat memberikan penyuluhan kepada remaja putri di SMK Koperasi Yogyakarta mengenai kebutuhan asupan gizi yang cukup untuk tubuh saat menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis dengan faktor risiko dismenorea yang lain yang berpengaruh terhadap terjadinya dismenorea primer seperti usia *menarche*, lama menstruasi, dan riwayat keluarga.