

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar siswi berusia 17 tahun (63%) dan mengalami menarche pada usia 12 – 14 tahun (71,6%). Berdasarkan status gizi, mayoritas responden memiliki status gizi normal (72,8%), sedangkan untuk uang saku, mayoritas membawa sebesar Rp10.000-Rp15.000 per hari (63,1%).
2. Sebanyak 49 responden (60,5%) memiliki asupan lemak yang tergolong dalam kategori cukup.
3. Sebanyak 70 responden (86,4%) memiliki asupan vitamin D yang tergolong dalam kategori kurang.
4. Sebanyak 49 responden (60,5%) memiliki gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) tergolong dalam kategori sedentari berat.
5. Sebanyak 38 responden (46,9%) mengalami dismenore sedang.
6. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 3 Purwokerto.
7. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin D dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 3 Purwokerto.
8. Terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 3 Purwokerto.

B. Saran

1. Bagi Institusi
Dapat dijadikan sebagai referensi dalam menyusun program edukasi atau sosialisasi mengenai peningkatan konsumsi vitamin D, penerapan pola makan sehat, serta peningkatan aktivitas fisik.
2. Bagi Remaja Putri
Remaja putri dianjurkan untuk meningkatkan asupan vitamin D sesuai dengan rekomendasi gizi, serta rutin melakukan aktivitas fisik setiap hari untuk mengurangi risiko terjadi dismenore primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpotensi berperan sebagai faktor determinan dalam kejadian dismenore primer.

