

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar status gizi remaja putri di Mrutukalianyar RW 04 Kecamatan Semampir Kelurahan Wonokusumo Surabaya adalah Kurang.
2. Sebagian besar yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di Mrutukalianyar RW 04 Kecamatan Semampir Kelurahan Wonokusumo Surabaya adalah remaja putri yang mempunyai status gizi kurang.
3. Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Khususnya remaja putri yang mempunyai status gizi kurang diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi yang optimal dan seimbang, sedangkan pada remaja putri yang mempunyai status gizi lebih sebaiknya melakukan aktivitas fisik secara teratur dan juga mengurangi asupan nutrisi yang berlebih sehingga bisa meminimalisir kejadian *dysmenorrhea*.

5.2.2 Bagi Perawat

Diharapkan sebagai seorang perawat atau tenaga kesehatan dapat bersosialisasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama remaja dengan memberikan *Health Education* mengenai status gizi yang dibutuhkan bagi remaja putri.

5.2.3 Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi kesehatan sebagai tambahan ilmu pengetahuan serta acuan dalam pengembangan ilmu kesehatan yang berkaitan dengan *dysmenorrhea*.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan desain penelitian yang lain untuk membandingkan perbedaan status gizi kurang, normal dan lebih pada remaja putri yang mengalami kejadian *dysmenorrhea*.