

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang memiliki kebiasaan pola makan kurang baik
2. Sebagian besar remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang mengalami nyeri dismenore sedang.

#### **5.2. Saran**

Mengacu pada hasil penelitian terkait Gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 2 cilengkrang, maka didapati beberapa saran yang mampu penulis sampaikan yakni:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak institusi sekolah untuk memperhatikan pentingnya edukasi kebiasaan pola baik sesuai dengan prinsip gizi seimbang sehingga dapat meminimalisir Tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh siswi. Oleh karena itu, sebaiknya pihak sekolah bekerja sama dengan pihak puskesmas terdekat untuk menyediakan edukasi yang memadai dan akurat mengenai kebiasaan pola makan baik dan Kesehatan reproduksi. dengan demikian diharapkan siswi dapat memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya kebiasaan pola makan yang baik sehingga siswi dapat meminimalisir Tingkat nyeri dismenore.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi tenaga Kesehatan untuk memanfaatkan data ini sebagai acuan dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif dengan memberikan pelayanan edukasi mengenai kebiasaan pola makan yang baik sesuai dengan prinsip gizi seimbang sehingga dapat meminimalisir Tingkat nyeri dismenore pada remaja untuk

meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai kebiasaan pola makan yang baik dan dismenore.

### 3. Bagi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan bagi remaja untuk melakukan perubahan kebiasaan pola makan baik dengan cara memperoleh edukasi mengenai gizi seimbang dan edukasi menghadapi nyeri dismenore yang demikian diharapkan remaja dapat melakukan kebiasaan pola makan baik dan mengontrol gejala dismenore dengan lebih baik.