

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Prevalensi dismenore di SMA Dwijendra Denpasar adalah sebesar 72 siswi (80,9 %).
2. Jenis *fast food* yang dikonsumsi tergolong banyak yaitu 61 siswi (68,5 %) dan dengan jenis *fast food* yang dikonsumsi tergolong sedikit yaitu 28 siswi (31,5 %).
3. Tingkat konsumsi lemak diatas rata-rata yaitu sebanyak 51 siswi (57,3%) dan siswi dengan tingkat konsumsi lemak dibawah rata-rata yaitu sebanyak 38 siswi (42,7%).
4. Frekuensi *fast food* tergolong sering sebanyak 79 siswi (88,8 %) dan frekuensi *fast food* tergolong jarang sebanyak 10 siswi (11,2 %).
5. Sebagian besar siswi tergolong kedalam kategori jarang berolahraga sebanyak 71 siswi (79,8 %) sedangkan siswi yang sering berolahraga sebanyak 18 siswi (20,2 %).
6. Tidak ada hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja.
7. Ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian fast food pada remaja.

## **B. Saran**

### **1. Untuk Instansi**

Bagi remaja putri disarankan untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga minimal 3 kali dalam seminggu paling sedikit 30 menit untuk mengurangi rasa nyeri (dismenore) saat menstruasi dapat.

### **2. Untuk Peneliti**

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variable dan rancangan yang berbeda yaitu tentang factor-faktor lain yang mempengaruhi dismenore pada remaja sehingga hasil yang didapat akan lebih objektif.