

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 2 Denpasar memiliki status gizi gemuk (41,1%), dan sebagian kecil mengalami status gizi normal (16,8%),
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 2 Denpasar mengalami *dismenorea primer* yaitu sebanyak (83,2%).
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *dismenorea primer* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Denpasar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *fisher's Exact test* yang memperoleh $p\text{-value} = 0,000$

B. Saran

1. Saran untuk institusi

- a. Mengoptimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana ruang UKS

Saran peneliti yaitu mengoptimalkan sarana prasarana ruang UKS atau fasilitas khusus bagi siswi yang membutuhkan ruang untuk siswi yang mengalami keluhan sakit dan membutuhkan istirahat.

- b. Memperkuat organisasi PMR

Saran peneliti yaitu melakukan pembinaan kepada kader kesehatan remaja agar mampu menjadi konselor sebaya yang edukatif dalam memberikan informasi mengenai kesehatan

2. Saran untuk responden

a. Meningkatkan kesadaran pemenuhan nutrisi

Remaja putri diharapkan agar mampu mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan isi piringku sehingga pemenuhan nutrisi terpenuhi dan menghindari berat badan berlebih.

b. Melakukan penanganan *dismenorea primer*

Bagi siswi remaja putri yang mengalami *dismenorea primer* diharapkan dapat menambah literatur untuk melakukan pencegahan *dismenorea primer*.

3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

a. Melakukan uji kontrol terhadap variabel lainnya

lakukan uji kontrol variabel lainnya yang dapat berpengaruh, serta melakukan analisis multivariat agar hasil lebih komprehensif.

b. Memperluas populasi penelitian

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi penelitian dengan melibatkan remaja putri dari berbagai sekolah atau wilayah yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

Dengan menerapkan saran di atas, diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan dan kesejahteraan remaja putri. Sinergi antara dukungan lembaga, keluarga, dan remaja sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup di masa depan.