BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat konsumsi zat besi sampel yaitu 64,5% dari kecukupan (AKG) dengan tingkat konsumsi yang paling tinggi yaitu 92,8% dari kecukupan dengan kategori defisit tingkat ringan, dan paling rendah yaitu 17,1% dari kecukupan dengan kategori defisit tingkat berat.
2. Sampel dengan kategori jarang berolahraga 32 sampel (61,5%) dan sebanyak 20 sampel (38,5%) tergolong kedalam kategori sering berolahraga.
3. Proporsi sampel yang mengalami dismenorea sebanyak 29 sampel (55,8%) dan yang tidak dismenore sebanyak 23 sampel (44,2%) dari 52 sampel.
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat besi (Fe) dengan kejadian dismenorea.
5. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea.

B. SARAN

Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini yaitu:

1. Disarankan kepada remaja putri yang memiliki tingkat konsumsi zat besi masih rendah agar meningkatkan asupan zat besi dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi setiap harinya seperti hati ayam, ikan mujair, kacang-kacangan dan daging ayam dengan berat

masing-masing 40-50 gram/hari. 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.

2. Untuk menanggulangi tingginya proporsi dismenorea di SMA Negeri 1 Selemadeg, maka dianggap perlu untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi dan olahraga untuk menangani nyeri saat haid (Dismenorea). Pentingnya menjalankan program pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk remaja putri.

3. Untuk peneliti yang nantinya mengunkaan metode form *food recall* dalam penelitiannya, diharapkan untuk lebih memperhatikan kelemahan dari metode *recall*. Karena keberhasilan metode *recall* ini sangat ditentukan oleh daya ingat reponden dan kesungguhan serta kesabaran dari pewawancara, maka untuk dapat mengingatkan mutu daya *recall* dilakukan selama beberapa kali pada hari yang berbeda (tidak berturut-turut).