

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Rata-rata skala nyeri haid pada remaja putri sebelum mengkonsumsi susu sapi adalah 2,88
2. Rata-rata skala nyeri haid sesudah mengkonsumsi susu sapi adalah 0,94
3. Ada Pengaruh konsumsi susu sapi terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di kelas XII SMA Perintis 2 Bandar Lampung (p value <0.05)

#### **B. Saran**

1. SMA Perintis 2 Bandar Lampung

Dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya masalah dismenore pada remaja. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat guna mengatasi dismenore sehingga dapat memanfaatkan susu sapi sebagai upaya untuk mengurangi keluhan dismenore.

2. Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang

Sebagai sumber pustaka yang dapat digunakan untuk dijadikan referensi bacaan bagi mahasiswa dalam bidang kesehatan reproduksi wanita

### 3. Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan pengaruh susu sapi terhadap penurunan dismenore.