

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil riset Gambaran Kebiasaan Konsumsi Fast Food serta Status Gizi Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenorea Primer Di SMAN 1 Bengkunt Kabupaten Pesisir Barat, maka didapatkan Kesimpulan seperti:

1. Kondisi gizi kepada remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt Pesisir Barat rata rata status gizi baik sebanyak 44 responden (83,3%).
2. Asupan energi fast food kepada remaja putri di SMAN 1 Bengkunt Pesisir Barat rata rata konsumsi fast food tinggi sebanyak 28 responden (55,8%).
3. Lama haid kepada remaja wannita di SMAN 1 Bengkunt Pesisir Barat rata rata mengalami lama menstruasi tidak normal 53,7%.
4. Periode haid kepada remaja anita di SMAN 1 Bengkunt Pesisir Barat yang rata rata mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 29 responden (75,9).
5. Tingkat nyerinya desminorea primer kepada remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt yang merasakan nyeri sedang rata rata 31 responden (57,4%)

B. Saran

1. Bagi sekolah

Bekerja sama dengan puskesmas terdekat untuk membantu mensosialisasikan gizi seimbang dengan menggunakan poster dan menempelkan pada media seperti dinding kelas agar siswi selalu ingat penting nya makan- makanan yang bergizi dan beranekaragam.

2. Bagi puskesmas atau tenaga kesehatan

Diharapkan dapat melakukan penyuluhan dengan tema pengaruh pola makan terhadap kesehatan reproduksi, yang membahas dampak konsumsi fast food pentingnya gizi seimbang melalui kegiatan UKS atau program kunjungan rutin.

3. Bagi orang peneliti selanjutnya.

Bagi riset selanjutnya yang hendak meneliti yang sama dapat mengembangkan tujuan yang ingin diteliti dengan menambah variabel aktivitas fisik atau stress pada remaja putri di SMAN 1 Bengkunt.