

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar sampel mempunyai asupan zat besi dalam kategori kurang sebanyak 22 orang (55%).
2. Sebagian besar sampel mengalami dismenore kategori Ringan yaitu sebanyak 22 orang (55%).
3. Terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan dengan nilai p-value 0,0005

B. Saran

1. Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti sayuran hijau, daging, dan kacang-kacangan, untuk membantu mengurangi kejadian dismenore.
2. Diharapkan bagi Institusi diharapkan meningkatkan edukasi kepada mahasiswi tentang pentingnya asupan zat besi untuk mengurangi nyeri haid dan mendukung pola makan seimbang bagi kesehatan reproduksi.s
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini melalui pemberian perlakuan berupa konsumsi makanan tinggi zat besi sehingga dapat dievaluasi secara langsung efektivitasnya dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore