

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil review jurnal periode 2014-2021 dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil telaah jurnal sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi (overweight dan underweight) terhadap terjadinya dismenore karena status gizi yang lebih dapat menyebabkan hiperplasia pembuluh darah sehingga menyebabkan gangguan pada proses menstruasi sehingga terjadi dismenore. Sedangkan jika mempunyai status gizi yang kurang maka otomatis kekurangan nutrisi dan zat besi sehingga berpengaruh terhadap hormon reproduksi.
2. Dari hasil telaah jurnal diatas, menunjukkan bahwa penanganan pada dismenore dapat dilakukan baik secara farmakologi dan non-farmakologis yang dimana banyak remaja yang melakukan penanganan menggunakan farmakologi dimana penderita meminum obat peredah nyeri (NSAID) jika rasa nyeri tersebut sangat mengganggu, dan jika nyeri tersebut tergolong ringan maka dapat menggunakan terapi Non-farmakologi yaitu meredakan nyeri dengan botol hangat dikompreskan ke perut bagian bawah, istirahat, meminum suplemen atau meminum jamu.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil literatur yang telah dilakukan, saran-saran yang dapat diberikan adalah:

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat dijadikan Sebagian referensi literatur bagi mahasiswa (i) dan mampu menambah pengetahuan serta pemahaman mengenai hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore dan cara penanganannya pada remaja putri.

### **2. Bagi Masyarakat**

Agar dapat dijadikan sebagai sumber untuk memperluas ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore pada remaja putri, khususnya kepada remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi untuk tetap menjaga status gizi yang seimbang dan juga untuk mengetahui cara penanganan pada dismenore.

### **3. Bagi Peneliti Lain**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor lain yang dapat mengakibatkan terjadinya dismenore sehingga dapat memperluas pengetahuan dan mengatasi faktor-faktor penyebab dismenore.