

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Kejadian dismenorea primer di Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi, TLM, dan Kesehatan Lingkungan sebanyak 64 orang (68,8%).
2. Asupan magnesium kurang sebanyak 67 mahasiswi (72%), sedangkan sebanyak 26 mahasiswi (28%) mempunyai asupan magnesium yang baik.
3. Asupan vitamin B6 kurang sebanyak 57 mahasiswi (61,3%), sedangkan sebanyak 36 mahasiswi (38,7%) mempunyai asupan magnesium yang baik.
4. Asupan vitamin E kurang sebanyak 70 mahasiswi (75,3%), sedangkan sebanyak 23 mahasiswi (24,7%) mempunyai asupan vitamin E yang baik.
5. Asupan magnesium kurang dan mengalami dismenorea primer sebanyak 42 orang (62,7%), dan asupan magnesium baik dan mengalami dismenorea primer sebanyak 10 orang (38,5%).
6. Asupan vitamin B6 kurang dan mengalami dismenorea primer sebanyak 31 orang (54,4%), dan asupan vitamin B6 baik dan mengalami dismenorea primer sebanyak 21 orang (58,3%).
7. Asupan vitamin E kurang dan mengalami dismenorea primer sebanyak 41 orang (58,2%), dan asupan vitamin E baik dan mengalami kejadian dismenorea primer sebanyak 11 orang (47,8%).

8. Sampel dengan asupan vitamin B6 dan vitamin E kurang dan baik sama – sama mengalami kejadian dismenorea, dikarenakan faktor lain yaitu status gizi dan riwayat dismenorea.

7.2 Saran

1. Untuk mengurangi kejadian dismenorea primer maka perlu memberikan edukasi gizi mengenai pentingnya meningkatkan konsumsi makanan sumber magnesium, vitamin B6, dan vitamin E dan pentingnya menjaga berat badan ideal.
2. Tingkatkan makanan sumber magnesium, vitamin B6, dan vitamin E yang perlu ditingkatkan yaitu sumber protein hewani, sayur, buah dan lemak seperti taugé, hati ayam, hati sapi, daging ayam, daging sapi, tomat, pisang, dan minyak kelapa sawit.

