

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian Vitamin E dan guideline pedoman gizi seimbang pada remaja putri di kota Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kategori intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum pemberian Vitamin E, paling banyak dialami ialah nyeri sedang yaitu 44.4% dan pada kelompok kontrol nyeri ringan yaitu 52.8%. Kategori intensitas nyeri pada kelompok intervensi setelah perlakuan, paling banyak dialami ialah tidak nyeri yaitu 75% dan pada kelompok kontrol tidak nyeri yaitu 58.3%
2. Kategori kualitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum pemberian Vitamin E, paling banyak dialami ialah nyeri sedang yaitu 41.7% dan kelompok kontrol nyeri ringan yaitu 47,2%. Kategori kualitas nyeri pada kelompok intervensi setelah perlakuan, paling banyak dialami ialah nyeri ringan sebanyak 61.1% dan kelompok kontrol nyeri ringan yaitu 61.1%.
3. Pemberian Vitamin E dan Guideline pedoman Gizi seimbang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja di kota Semarang.

4. Pemberian Vitamin E dan Guideline pedoman Gizi seimbang berpengaruh terhadap penurunan kualitas nyeri dismenore pada remaja di kota Semarang.

B. Saran

1. Untuk remaja putri agar mengkonsumsi makanan yang kaya akan vitamin E seperti sayuran hijau, daging, susu, coklat, tahu, tempe, telur, ikan dan mengurangi konsumsi junkfood serta minuman kemasan (yang mengandung kafein, atau soda)
2. Untuk pihak sekolah agar mengingatkan remaja putri akan pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang sesuai Pedoman gizi seimbang melalui pemanfaatan UKS.

**Sekolah Pascasarjana
Universitas Diponegoro**