

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kadar magnesium darah wanita berusia 17-21 tahun yang mengalami dismenore lebih rendah dibandingkan yang tidak mengalami dismenore.

#### **5.2 Saran**

1. Wanita dengan dismenore dianjurkan makan makanan yang mengandung magnesium seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran hijau, ikan, alpukat, pisang, dan coklat hitam.
2. Konsumsi suplemen magnesium dapat dipertimbangkan untuk mengurangi gejala dismenore.
3. Penelitian lebih lanjut untuk menentukan kadar preparat magnesium tepat dan aman diberikan untuk wanita dengan dismenore.
4. Penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian wanita usia *menarche* (15-17) tahun