

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Konsumsi kalsium 1000 mg/hari mengurangi skala nyeri dismenore primer pada perempuan usia 19-24 tahun.

#### 5.2 Saran

- Penelitian ini dapat dilanjutkan untuk mencari dosis kalsium yang optimal mengurangi dismenore primer.
- Perempuan dengan dismenore primer dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kalsium secara rutin.

