

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

- Konsumsi tablet magnesium 250 mg/hari dapat meningkatkan kadar magnesium serum.
- Konsumsi tablet magnesium 250 mg/hari dapat mengurangi skala nyeri dismenore primer pada wanita usia 19-24 tahun.

#### **5.2. Saran**

- Dapat dilakukan penelitian dengan mengonsumsi makanan tinggi magnesium untuk mengurangi skala nyeri dismenore primer.
- Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis efektif magnesium.
- Dapat dilakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol yang diberi plasebo sebagai pembanding.
- Perempuan dengan dismenore primer disarankan untuk mengonsumsi tablet magnesium atau makanan yang mengandung magnesium.