

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.