

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Konsumsi Kalsium, magnesium, dan vitamin D mengurangi skala nyeri dismenore primer

5.2 Saran

- Penelitian dapat dilanjutkan untuk mengetahui lama pemberian suplemen yang optimal untuk mengurangi nyeri pada dismenore primer
- Penelitian dapat dilanjutkan untuk mengetahui dosis suplemen yang optimal untuk mengurangi nyeri pada dismenore primer
- Perempuan dengan dismenore primer disarankan untuk mengonsumsi makanan, minuman, atau suplemen yang mengandung kalsium, magnesium, dan vitamin D