

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi kalsium dengan derajat dismenore. Derajat korelasi antara variabel rendah dan bersifat berlawanan arah yang berarti semakin kurang tingkat konsumsi kalsium, semakin berat derajat dismenore yang dirasakan.

#### 5.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan perhitungan terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi absorpsi kalsium
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pemberian suplementasi kalsium dan menilai derajat dismenore sebelum dan sesudah pemberian suplemen kalsium

