

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang tertera pada analisis dan pembahasan pada penelitian hubungan antara konsumsi kopi terhadap dismenore pada mahasiswi kedokteran, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Distribusi frekuensi konsumsi kopi pada responden penelitian ini ialah sebanyak mayoritas 29 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (46,8%) mengonsumsi kopi dengan kategori ringan.
- b. Distribusi frekuensi dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta ialah mayoritas mengalami dismenore sedang dengan jumlah sebanyak 32 mahasiswi (51,6%).
- c. Penelitian ini memberi data yang menyatakan bahwa konsumsi kopi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap dismenore yang dialami oleh mahasiswi pada fakultas kedokteran ( $p = 0,748$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Saran Bagi Responden Penelitian**

Responden diharapkan melakukan aktivitas fisik, memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur, meregulasi tingkat stres yang dialami, dan memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan setiap kali mengalami menstruasi.

##### **V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta**

Diharapkan dapat mempertimbangkan dan memperhatikan mengenai pengaturan jadwal dan waktu kuliah secara efektif dan efisien dalam keberlangsungan proses perkuliahan.

### V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti berikutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang belum tercakup dalam penelitian ini seperti hubungan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur terhadap dismenore maupun hubungan antara konsumsi kopi dan tingkat stres terhadap dismenore.
- b. Peneliti berikutnya diharapkan dapat menggunakan kuesioner konsumsi kopi lain seperti *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).
- c. Peneliti berikutnya diharapkan melakukan penelitian dengan model studi lain seperti *case control* dan menilai konsumsi kopi tepat ketika responden mengalami menstruasi.