

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar yang dialami mahasiswi adalah stres sedang yaitu sebesar 34,6% atau sebanyak 28 mahasiswa, aktivitas fisik menunjukkan mayoritas Mahasiswi sebesar 96,3% atau sebanyak 78 mahasiswi melakukan aktivitas yang sedang dan 3 mahasiswi lainnya melakukan aktivitas ringan.
- b. Untuk mengetahui variabel kualitas tidur pada responden peneliti menggunakan kuesioner PSQI dan data menunjukkan bahwa Mahasiswi semester VIII Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan UPN Veteran Jakarta lebih dominan mengalami tidur yang buruk yaitu sebesar 93,8% atau sebanyak 76 mahasiswi.
- c. Hasil analisis yang dilakukan peneliti dengan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dismenore ($p=0,00$), aktivitas fisik dengan dismenore ($p=0,00$) dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore. ($p=00$)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi responden

Untuk dapat mengubah dan menjaga pola hidup menjadi lebih sehat baik secara psikologi ataupun secara fisik sehingga dismenore yang telah dialami responden tidak semakin mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari

V.2.2 Bagi institusi kesehatan

Menggubakan media informasi kesehatan baik berupa poster ataupun menggunakan media massa seperti tiktok, instagram dan bentuk video lainnya, sebagai upaya untuk pencegahan semakin parahnya kondisi disemnore seseorang.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Meneliti determinan yang berhubungan dengan dismenore seperti sosial ekonomi, pola makan, faktor genetika dan lain sebagainya sehingga dapat diberikan intervensi lebih lanjut dan dapat diteliti secara *offline* dengan menggunakan ukuran sample yang lebih besar dan luas, dengan desain studi yang berbeda.