

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berlandaskan pada pengolahan pada data penelitian yang sudah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan:

- a. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dengan mayoritas responden berusia 19 tahun (54,7%).
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami dismenore (84,4%), memiliki kebiasaan makan baik (52,8%), status gizi normal (53,8%), dan memiliki aktivitas fisik ringan (73,6%).
- c. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan gejala dismenore pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, adanya hubungan status gizi dengan gejala dismenore pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala dismenore pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

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

Adapun saran untuk penelitian ini yakni untuk peneliti selanjutnya dapat menambah variabel yang mungkin dapat mempengaruhi gejala dismenore yaitu faktor stress, asupan lemak, asupan makanan dan minuman manis, serta asupan natrium. Dan, bagi responden diharapkan mempertahankan pola makan sehat, menjaga status gizi agar tetap normal, dan meningkatkan aktivitas fisik berat seperti jogging, basket, berjalan cepat, gym, dan naik turun tangga untuk membantu dalam mengurangi dampak dari dismenore sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih produktif. Selain itu, bagi institusi diharapkan menyediakan

Layanan konsultasi di klinik untuk mengevaluasi gejala dismenore dan memberikan diagnosis yang tepat serta menyebarkan informasi melalui brosur, pamflet, dan digital tentang diet sehat, olahraga, dan manajemen stres untuk mengurangi dismenore.