

BAB VI

PENUTUP

VI.1 KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Karakteristik menstruasi mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta:
 - 1) Usia menarche mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta dalam penelitian ini sebanyak 52,2% termasuk dalam kategori *menarche* dini dan 47,8% termasuk dalam kategori normal.
 - 2) Lama menstruasi mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta dalam penelitian ini sebanyak 94,9% termasuk dalam kategori normal dan 5,1% termasuk dalam kategori panjang.
 - 3) Siklus menstruasi mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta dalam penelitian ini sebanyak 92,8% termasuk dalam kategori normal dan 7,2% termasuk dalam kategori pendek
- b. Kejadian dismenore primer pada mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta, yaitu 79,6% mengalami dismenore primer dan 20,4% tidak mengalami dismenore primer
- c. Sebanyak 54,8% mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta memiliki status gizi normal, sebanyak 22,9% memiliki status gizi kurus, sebanyak 16,6% memiliki status gizi *overweight*, dan sebanyak 5,7% memiliki status gizi obesitas.
- d. Aktifitas fisik mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta dalam penelitian ini sebanyak 36,3% memiliki aktifitas ringan, sebanyak 33,8% memiliki aktifitas berat, dan 29,9% memiliki aktifitas sedang.
- e. Sebanyak 74,5% mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta jarang mengonsumsi minuman berkafein, sebanyak 17,8% cukup sering mengonsumsi minuman berkafein, sebanyak 4,5% sering

mengonsumsi minuman berkafein, dan sebanyak 3,2% tidak pernah mengonsumsi minuman berkafein.

- f. Tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- g. Tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- h. Tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- i. Tidak ada hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- j. Tidak ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- k. Tidak ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

VI.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

- a. Bagi FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Melakukan edukasi kepada para mahasiswa dengan menjalin kerjasama dengan program studi S1- Ilmu Gizi yang dapat dilakukan dalam bentuk penyuluhan terkait dengan masalah dismenore primer.

- b. Bagi Mahasiswi Tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Mahasiswi diharapkan dapat meningkatkan aktifitas fisik dalam hal ini adalah aktifitas olahraga. Olahraga yang teratur sebaiknya dilakukan sebanyak 4-6 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit per hari.

Selain itu, mahasiswi juga diharapkan dapat memantau status gizi secara rutin melalui penimbangan berat badan dan tinggi badan sehingga status gizi dapat terpantau sehingga kejadian dismenore primer dapat dihindari.

c. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai dismenore primer yang berkaitan dengan gizi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang berbeda sehingga dapat menggali lebih dalam mengenai faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer serta melakukan penambahan variabel terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore primer.

