

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor risiko yang memengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi FK UPN Veteran Jakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 77 orang menunjukkan bahwa mayoritas responden masuk dalam kelompok usia *menarche* normal, memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, termasuk ke dalam kategori lama menstruasi normal, mengalami stres, dan didapatkan kualitas tidur yang buruk.
- b. Sebagian besar responden mengalami dismenore.
- c. Terdapat hubungan antara variabel riwayat keluarga, stres dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Namun tidak didapatkan hubungan antara variabel usia *menarche* dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore.
- d. Faktor yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap kejadian dismenore adalah kualitas tidur dengan *Odds Ratio* 14,444.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden Penelitian

- a. Diharapkan mahasiswi FK UPN Veteran Jakarta dapat mengelola stres dengan baik seperti membicarakan keluhan kepada orang lain, melakukan kegiatan yang disukai, berpikir positif dan menenangkan pikiran. Serta menjaga pola tidur dengan tidur cukup untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi serta mencegah kejadian dismenore pada responden agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya.

- b. Jika merasakan nyeri saat menstruasi dapat istirahat, mengompres perut dan meminum obat pereda nyeri, atau berkonsultasi dengan dokter jika nyeri yang dirasakan semakin memberat.

V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

- a. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan informasi tambahan sebagai bahan pendidikan mengenai faktor risiko yang dapat memengaruhi kejadian dismenore.
- b. Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dismenore kepada mahasiswi FK UPN Veteran Jakarta melalui penyuluhan.

V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian dismenore seperti asupan nutrisi, kebiasaan olahraga, dan indeks massa tubuh.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membedakan antara kejadian dismenore primer dan dismenore sekunder dengan melakukan pemeriksaan lebih lanjut.