

## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

- 1 Mekanisme terjadinya nyeri saat haid akibat konsumsi kopi adalah efek vasokonstriksinya yang menyebabkan peningkatan nyeri.
- 2 Faktor risiko yang dapat menginisiasi terjadinya dismenore adalah usia menarke, volume menstruasi, konsumsi kopi/kafein, riwayat keluarga dengan dismenore, konsumsi gula berlebih, merokok, tidak sarapan, kualitas tidur yang buruk dan gangguan psikologi.
- 3 Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore masih diperdebatkan.

#### 6.2 Saran

- 1 Hubungan konsumsi kopi dengan dismenore memerlukan penelitian dengan sampel dan metode yang lebih tepat.
- 2 Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor risiko dismenore.
- 3 Mekanisme terjadinya nyeri haid yang disebabkan oleh konsumsi kopi masih memerlukan penelitian lanjutan.
- 4 Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek penggunaan kafein sebagai adjuvan untuk meningkatkan efek analgesik pada tatalaksana dismenore.

