

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan sampel sebanyak 107 orang responden, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh dari responden (77,6%) mengalami dismenorea primer. Sebagian besar dari responden (51,4%) menjalani pola makan yang baik. Sebagian besar dari responden (74,8%) menjalani aktivitas ringan. Sebagian besar dari responden (50,5%) tidak terpapar asap rokok. Hampir seluruh dari responden (86,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar dari responden (68,2%) mengalami stres sedang.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup: pola makan ( $p$ -value=0,000), aktivitas fisik ( $p$ -value=0,001), paparan asap rokok ( $p$ -value=0,013), kualitas tidur ( $p$ -value=0,000), dan stres ( $p$ -value=0,000) dengan kejadian dismenorea dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
3. Variabel yang paling berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah paparan asap rokok (OR=3,471, 95% C.I: 1,053–11,440).

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu:

### 1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi intitusi pelayanan keperawatan agar dapat melakukan upaya pencegahan preventif, seperti peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan cara pendekatan holistik berupa edukasi penyuluhan kepada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman ataupun acuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi kejadian dismenorea primer pada mahasiswi. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat menerapkan kampus sehat (*Health Promoting University*) dengan cara dioperasikannya kembali transportasi bus kampus dan menerapkan peraturan kawasan bebas asap rokok di transportasi umum.

### 3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi perawat maternitas untuk dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan kepada pasien dismenorea primer dengan cara menerapkan intervensi yang tepat berdasarkan *Evidence-Based Nursing* (EBN) bagi mahasiswi yang mengalami dismenorea primer.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar dan referensi untuk meneliti lebih lanjut terkait persepsi penumpang di transportasi umum dan melihat lebih spesifik lagi mengenai faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan intensitas nyeri dismenorea primer.

#### **5. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan agar responden yang mengalami dismenorea primer mampu untuk melakukan upaya preventif dan lebih memperhatikan gaya hidup yang berisiko mengakibatkan dismenorea primer dengan mengubah perilaku gaya hidup yang lebih sehat. Mengubah gaya perilaku gaya hidup yang lebih sehat pada responden penelitian ini adalah meningkatkan gizi seimbang dengan memperhatikan frekuensi makan dan jenis makan yang dikonsumsi, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan cukup, menggunakan masker saat berada di lingkungan tempat kuliah/menaiki transportasi umum, menambah durasi tidur sesuai dengan jumlah kebutuhan tidur remaja, dan manajemen stres dengan cara berpikir positif.