

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan:

1. Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas lebih banyak berusia 19 tahun, rata-rata uang jajan per hari yaitu <Rp30.000, dan sebagian besar responden mengeluarkan uang jajannya sebesar <Rp30.000 untuk membeli *fast food* setiap harinya.
2. Sebagian besar Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas mengalami nyeri (dismenore) saat menstruasi (85,8%).
3. Lebih dari separuh Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas sering mengonsumsi *fast food* (59%).
4. Lebih dari separuh Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas memiliki aktivitas fisik dengan tingkat ringan (57,9%).
5. Sebagian besar mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas mengalami stres (76,5%).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,563$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,000$).

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,001$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

1. Mahasiswa agar lebih teliti dalam memilih makanan, memperhatikan kualitas makanan dan manfaatnya bagi tubuh, serta dapat mengurangi konsumsi *fast food*.
2. Mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas fisik dengan teratur dan mengurangi aktivitas untuk duduk dan berbaring agar memperoleh jasmani dan rohani yang lebih sehat.
3. Mahasiswa dapat mengurangi stres dengan berfikir positif, manajemen waktu, dan mempererat interaksi dengan orang tua dan teman.

6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menjadikan data penelitian ini sebagai salah satu referensi serta dapat menggunakan metode lain dalam penelitian.

6.2.3 Bagi Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan

Masing-masing fakultas rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas dapat memberikan sosialisasi kepada mahasiswanya terkait pemilihan konsumsi makanan yang tepat, meningkatkan aktivitas fisik dengan teratur, serta pengelolaan terhadap stres, baik melalui fasilitas di kampus maupun melalui unit kegiatan mahasiswa yang terdapat pada masing-masing fakultas.