

BAB 7 PENUTUP

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh dari responden mengalami dismenore primer
2. Sebagian besar responden mengalami dismenore dengan tingkat derajat yang ringan
3. Sebagian besar responden mengalami menstruasi pada usia menarche yang normal
4. Sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga yang pernah mengalami dismenore
5. Hampir seluruh dari responden memiliki kualitas tidur yang buruk
6. Hampir seluruh dari responden memiliki durasi pendarahan menstruasi yang normal
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi pendarahan saat menstruasi dengan kejadian dismenore primer.

1.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Peneliti menyarankan dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi setiap wanita usia subur dapat memperhatikan faktor-faktor risiko, seperti mengelola kualitas tidur agar menjadi baik. Pengelolaan kualitas tidur juga penting karena durasi tidur yang kurang dapat memengaruhi fisiologis seseorang, diantaranya seperti membagi

waktu dalam mengerjakan tugas dan beristirahat serta menerapkan *sleep hygiene*.

2. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan bagi peneliti lain untuk meneliti faktor-faktor risiko lain mengenai dismenore primer, seperti status gizi, konsumsi *fast food*, stress, aktivitas fisik yang kurang, dan hal lain yang terkait dengan faktor risiko dismenore.

