

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswi di asrama Universitas Andalas berumur 19 tahun dan merasakan nyeri saat dan/ sebelum menstruasi.
2. Lebih dari separuh mahasiswi di asrama Universitas Andalas mengalami dismenore.
3. Lebih dari separuh mahasiswi di asrama Universitas Andalas memiliki aktivitas fisik rendah.
4. Lebih dari separuh mahasiswi di asrama Universitas Andalas memiliki kualitas tidur yang buruk.
5. Mahasiswi di asrama Universitas Andalas memiliki status gizi normal.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat diperhatikan oleh mahasiswa yaitu:

1. Mahasiswa diharapkan dapat menjaga aktivitas fisik secara rutin, minimal melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki hingga aktivitas fisik sedang 3-5 kali perminggu untuk mengurangi risiko mengalami dismenore.
2. Mahasiswa diharapkan mengatur pola tidur yang baik, seperti tidur lebih dari 7 jam setiap malam dan menjaga kualitas tidur agar tetap baik dan tidak terganggu.
3. Mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang agar status gizi tetap normal karena status gizi yang tidak normal berkaitan dengan kejadian dismenore.
4. Mahasiswa diharapkan melakukan pencatatan siklus menstruasi secara rutin dan berkonsultasi ke tenaga kesehatan jika mengalami nyeri menstruasi yang berlebihan.

6.2.2 Bagi Universitas

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengharapkan peran dan kontribusi universitas yaitu:

1. Universitas khususnya asrama mengadakan program edukasi gizi yang dapat memberikan informasi terkait gaya hidup sehat, mulai dari aktivitas fisik hingga pola makan yang sehat. Program tersebut bisa berupa seminar atau workshop yang membahas tentang dampak dari rendahnya aktivitas fisik, buruknya kualitas tidur dan status gizi yang tidak normal yang akan menyebabkan masalah kesehatan terutama pada nyeri saat menstruasi yang dialami perempuan setiap bulannya.
2. Universitas khususnya asrama mengadakan program edukasi kesehatan mengenai dismenore dan melakukan cek kesehatan berkala terutama pada mahasiswinya.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian ini menggunakan desain yang berbeda seperti desain longitudinal agar dapat menilai hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berkemungkinan memiliki hubungan dengan terjadinya dismenore. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dalam populasi yang lebih luas dan bervariasi untuk memperkuat hasil penelitian.

