

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan antara Asupan Zat Gizi Mikro, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Kota Padang Tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagian besar mengalami dismenore primer (86,3%).
2. Sebagian besar mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki asupan zat besi kurang (67,1%).
3. Sebagian besar mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki asupan vitamin C kurang (75,2%).
4. Sebagian besar mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki asupan zink kurang (68,9%).
5. Sebagian besar mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki status gizi normal (75,2%).
6. Lebih dari separuh mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki tingkat aktivitas fisik ringan (54,7%).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,038$).

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,032$).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zink dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,021$).
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,039$).
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ($p\text{-value}=0,583$).

6.2 Saran

1. Bagi Mahasiswi

Diharapkan kepada mahasiswi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan zat gizi mikro, khususnya zat besi, vitamin C, dan zink, melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan beragam setiap hari. Mahasiswi juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan intensitas sedang hingga berat, karena aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengurangi risiko dismenore primer. Selain itu, mahasiswi diharapkan mampu mengenali gejala dismenore sejak dini dan mengutamakan penanganan non-farmakologis, seperti kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, atau teknik pernapasan, sebelum menggunakan obat-obatan. Dengan demikian, keluhan nyeri menstruasi dapat dikendalikan sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Institusi

Disarankan agar institusi pendidikan memberikan penyuluhan terkait kesehatan reproduksi serta alternatif penanganan untuk mengurangi dismenore, khususnya mengenai peran zat gizi yang dapat digunakan sebagai salah satu bentuk terapi dismenore primer. Selain itu, penyuluhan juga perlu menekankan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, karena aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang dapat membantu melancarkan peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan intensitas nyeri haid. Apabila dismenore tidak ditangani dengan baik, keluhan nyeri dapat berdampak pada terganggunya aktivitas harian, penurunan konsentrasi, dan hambatan dalam proses belajar. Hal ini penting dilakukan mengingat tingginya angka kejadian dismenore primer pada mahasiswi, sehingga diharapkan mahasiswi dapat memahami secara komprehensif dan memiliki bekal pengetahuan yang memadai untuk mengatasi maupun mencegah dismenore primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, misalnya dengan memperluas populasi penelitian (tidak hanya terbatas pada mahasiswi fakultas kedokteran dan fakultas keperawatan, tetapi juga melibatkan mahasiswi dari fakultas non-kesehatan). Dengan demikian, hasil penelitian akan mampu menggambarkan perbedaan pola asupan zat gizi, status gizi, aktivitas fisik, serta kejadian dismenore primer antara mahasiswi kesehatan dan non-kesehatan.