

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswi (94,3%) mengalami dismenore.
2. Lebih dari separuh mahasiswi (58,2%) memiliki usia menarche normal.
3. Sebagian besar mahasiswi (80,3%) memiliki status gizi normal.
4. Sebagian besar mahasiswi memiliki (79,5%) riwayat keluarga dengan dismenore.
5. Sebagian besar mahasiswi (86,1%) mengalami stres.
6. Lebih dari separuh mahasiswi (56,6%) memiliki Aktivitas fisik yang cukup.
7. Tidak terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore ( $p = 0,632$ ).
8. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore ( $p = 1,000$ ).
9. Tidak terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore ( $p = 1,000$ ).
10. Tidak terdapat hubungan antara stres dengan kejadian dismenore ( $p = 1,000$ ).
11. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore ( $p = 0,137$ ).

### 6.2 Saran

#### 1. Bagi Universitas Andalas

Bagi Universitas Andalas diharapkan dapat memanfaatkan temuan penelitian sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan dan program edukasi kesehatan bagi mahasiswa. Meskipun hasil penelitian menunjukkan

tidak adanya hubungan yang bermakna antara beberapa variabel yang diteliti dengan kejadian dismenore, hasil ini tetap memberikan gambaran penting mengenai kompleksitas permasalahan kesehatan reproduksi pada mahasiswa.

## **2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas**

Sebagai institusi pendidikan yang memiliki peran dalam meningkatkan derajat kesehatan mahasiswi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas diharapkan dapat mengoptimalkan upaya promosi kesehatan reproduksi. Fakultas dapat menyelenggarakan penyuluhan, seminar, maupun kegiatan diskusi yang memberikan informasi praktis tentang cara mengenali gejala dismenore, strategi penanganan nyeri, serta kapan mahasiswi perlu mencari bantuan medis. Selain itu, penyediaan layanan konseling atau pendampingan psikologis di lingkungan kampus juga dapat menjadi bentuk dukungan konkret, khususnya bagi mahasiswi yang sering mengalami nyeri haid berat dan berdampak pada aktivitas akademiknya. Dengan adanya dukungan dari pihak kampus, diharapkan mahasiswi dapat merasa lebih terbantu dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi yang dialami, sehingga produktivitas belajar tetap terjaga.

## **3. Bagi Mahasiswi FKM**

Bagi mahasiswi yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, penting untuk menyadari bahwa faktor genetik memang tidak dapat diubah, namun dampak nyeri haid yang ditimbulkan masih bisa diminimalkan. Mahasiswi disarankan untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan reproduksi, antara lain dengan menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari kebiasaan yang dapat

memperburuk nyeri haid, misalnya kurang tidur atau konsumsi kafein berlebihan. Selain itu, mahasiswi perlu mengenali sejak dini tanda-tanda nyeri haid yang tidak normal dan segera berkonsultasi ke tenaga kesehatan apabila keluhan semakin parah atau mengganggu aktivitas sehari-hari.

