

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi kafein, kebiasaan olahraga, dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswi di Asrama Universitas Andalas memiliki konsumsi kafein dalam kategori rendah sebanyak 93 responden (96,9%), kebiasaan olahraga dalam kategori tidak baik sebanyak 81 responden (84,4%), dan tingkat stres dalam kategori ringan-sedang sebanyak 48 responden (50%).
2. Sebagian besar mahasiswi di Asrama Universitas Andalas berada pada kategori dismenore primer berdasarkan instrumen WaLIDD, yaitu sebanyak 75 responden (78,1%).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas tahun 2026.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas tahun 2026.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas tahun 2026.

6.2 Saran

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi penghuni asrama diharapkan dapat memanfaatkan serta berpartisipasi aktif dalam program olahraga yang telah disediakan oleh pengelola asrama, sehingga diharapkan dapat membantu mahasiswi menerapkan kebiasaan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat selama masa perkuliahan. Mahasiswi diharapkan dapat mengelola stres secara adaptif dengan mengatur waktu dan prioritas kegiatan, menjaga waktu istirahat, serta memanfaatkan dukungan sosial dari teman maupun fasilitator asrama. Mahasiswi yang mengalami dismenore primer disarankan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika nyeri mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Pengelola Asrama

Pengelola asrama diharapkan dapat melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program olahraga yang telah diselenggarakan di lingkungan asrama, baik dari aspek jadwal, frekuensi, maupun jenis kegiatan, sehingga dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program olahraga yang pelaksanaannya lebih efektif dan mampu meningkatkan partisipasi mahasiswi asrama. Pengelola asrama juga disarankan untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi atau penyuluhan kepada mahasiswi asrama mengenai kesehatan reproduksi dan penerapan gaya hidup sehat secara berkala sebagai upaya mendukung pengelolaan faktor yang berkaitan dengan dismenore primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan analisis faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, sehingga faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer dapat dianalisis secara lebih komprehensif. Penggunaan desain penelitian longitudinal atau kohort dapat dipertimbangkan untuk mengamati hubungan temporal antarvariabel dengan lebih baik.