

## BAB 6 : PENUTUP

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh mahasiswi (76,6%) mengalami dismenore di Universitas Andalas Kota Padang.
2. Lebih dari separuh mahasiswi (79,4%) mengalami usia menarche yang normal yaitu saat berusia  $\geq 12$  tahun di Universitas Andalas Kota Padang.
3. Lebih dari separuh mahasiswi (69,1%) memiliki riwayat keluarga menderita dismenore di Universitas Andalas Kota Padang.
4. Lebih dari separuh mahasiswi (62,9%) memiliki status gizi normal di Universitas Andalas Kota Padang.
5. Lebih dari separuh mahasiswi (62,2%) mengalami stres di Universitas Andalas Kota Padang.
6. Lebih dari separuh mahasiswi (50,3%) memiliki dukungan sosial yang kurang di Universitas Andalas Kota Padang.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021

10. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021
12. Stres adalah variabel yang paling berhubungan dengan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021

## 1.2 Saran

### 1. Bagi Universitas Andalas



Universitas Andalas memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa Andalas Group (PIKMAG) yang merupakan forum dan pusat media informasi dan konseling terhadap permasalahan remaja, seksualitas, HIV-Aids dan napza diharapkan dapat meminimalisir terjadinya dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan mahasiswi seperti memberikan penyuluhan kepada mahasiswi mengenai dismenore dan *coping stress* agar mahasiswi mengetahui dan memahami tentang dismenore, upaya pencegahan dan penatalaksanaan dismenore serta cara pengelolaan stres agar dapat menghindari stres yang dapat meningkatkan peluang mengalami dismenore. Kegiatan ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan ataupun tenaga terlatih dari PIKMAG pada saat acara penerimaan mahasiswa baru.

### 2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

- a. Diharapkan kepada tenaga pendidik di Fakultas Kesehatan Masyarakat agar dapat menekankan mengenai dismenore pada mata kuliah kesehatan reproduksi.

b. Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki unit kegiatan mahasiswa *promotive preventive club* (PPC), merupakan klub yang bergerak di bidang pencegahan dan peningkatan kesehatan. PPC diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat mengenai dismenore dan *coping stress* agar mahasiswi mengetahui dan memahami tentang dismenore, upaya pencegahan dan penatalaksanaan dismenore serta cara pengelolaan stres agar dapat menghindari stres yang dapat meningkatkan peluang mengalami dismenore. Kegiatan ini dapat dilaksanakan pada saat orientasi mahasiswa baru di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

3. Bagi Mahasiswi

Diharapkan bagi mahasiswi yang mengalami dismenore agar mampu mengelola stres untuk mengantisipasi terjadinya derajat dismenore yang lebih parah. Mahasiswi juga diharapkan mampu melakukan upaya preventif terhadap dismenore yang sering terjadi saat menstruasi, terutama bagi wanita yang memiliki riwayat keluarga menderita dismenore dengan cara melakukan gaya hidup sehat, konsumsi makanan yang bergizi, tidur yang cukup, dan berolahraga..

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai faktor resiko lain yang berhubungan dengan dismenore seperti faktor siklus menstruasi, lama menstruasi dan konsumsi kafein.