

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Angka kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan gizi tingkat 1 poltekkes kemenkes riau cukup tinggi yaitu sebesar 88,4% dimana mahasiswi dengan kategori ringan sebanyak 39,5%, kategori sedang sebanyak 32,6%, dan kategori berat sebanyak 16,3%. Berdasarkan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa mahasiswi yang memiliki aktivitas ringan lebih dominan mengalami keluhan dismenorea dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 62,5% dan tingkat berat sebanyak 37,5%. Dan mahasiswi yang memiliki status gizi gemuk cenderung mengalami keluhan dengan tingkat berat sebanyak 66,6% .

6.2 Saran

6.2.1 Bagi mahasiswi

Disarankan agar lebih meningkatkan aktivitas fisik dan peduli terhadap kesehatannya dalam mencegah kejadian dismenore, seperti dengan berolahraga minimal 3 kali dalam seminggu selama 15-30 menit serta memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang bagi tubuh.

6.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang bertujuan untuk melihat perubahan angka kejadian dari waktu ke waktu serta menganalisis variabel lain (seperti : pola makan) yang secara teori memiliki kaitannya dengan penelitian ini.