

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Pada penelitian ini sampel yang mengalami dismenorea primer sebanyak 43 orang (57.3%) dan sampel yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 32 orang (42.7%).
2. Pada penelitian ini sampel yang memiliki status gizi normal sebanyak 42 orang (56.0%) dan sampel yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 33 orang (44.0%) dengan kategori status gizi kurang sebanyak 12 orang (16.0%) dan status gizi gemuk sebanyak 21 orang (28.0%).
3. Pada penelitian ini sampel dengan kondisi stres sebanyak 48 orang (64.0%) dan mahasiswi dengan kondisi tidak stres sebanyak 27 orang (36.0%).
4. Mahasiswi dengan status gizi tidak normal memiliki peluang 2.937 kali lebih besar mengalami dismenorea primer dibandingkan dengan mahasiswi dengan status gizi normal dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p \leq 0.05$).
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Bandung, dengan nilai *p-value* sebesar 0.472 ($p > 0.05$).

7.2 Saran

1. Masih tingginya angka kejadian dismenorea primer dalam penelitian ini, maka perlu upaya untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan memberikan penyuluhan atau materi pembelajaran kepada mahasiswi mengenai masalah kesehatan reproduksi khususnya dismenorea primer.

2. Kejadian dismenoria primer lebih banyak ditemukan pada sampel dengan status gizi tidak normal khususnya sampel dengan status gizi lebih. Untuk mengatasi hal tersebut, perlu dilakukan penyuluhan pentingnya memiliki status gizi normal dan upaya yang dapat dilakukan dalam memperbaiki status gizi, melalui pola makan dengan gizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga secara teratur dan selalu melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala khususnya dalam hal memonitor berat badan.
3. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar sampel mengalami stres dengan frekuensi kadang-kadang atau bahkan sering selama satu bulan terakhir dimana setiap butir pertanyaan kuesioner PSS-10 sebagian besar dijawab oleh sampel dengan memberikan skor 2 dan skor 3. Hal ini perlu dilakukan upaya penanganan untuk mengurangi rasa stres yang dirasakan oleh sampel dengan cara melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga secara teratur.