

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik usia responden meliputi usia 20 tahun sebanyak 8 responden (27%) dan usia 21 tahun sebanyak 22 responden (73%).
2. Status gizi responden sebagian besar mempunyai status gizi normal yaitu 16 responden (53%), underweight sebanyak 5 responden (17%), overweight sebanyak 4 responden (13%), obesitas I sebanyak 3 responden (10%), dan obesitas II sebanyak 2 responden (7%).
3. Aktivitas fisik pada responden paling banyak didapatkan 12 responden (40%) memiliki aktivitas fisik ringan, 10 responden (33%) memiliki aktivitas sangat ringan, dan 8 responden (27%) memiliki aktivitas sedang.
4. Responden sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 16 responden (53%) dimana terdapat 3 responden (10%) memiliki aktivitas sangat ringan, 9 responden (30%) memiliki aktivitas ringan, dan 4 responden (13%) memiliki aktivitas sedang.
5. Responden yang mengalami kejadian dismenore dengan nyeri ringan dan berat terkontrol sebanyak 12 responden (40%), kemudian dengan nyeri sedang sebanyak 6 responden (20%).
6. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Diploma 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
7. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Diploma 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

B. Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya penderita dismenore diberikan perawatan dengan meningkatkan status gizi dan aktivitas fisik, kemudian dianalisis terhadap kejadian dismenore apakah dapat berkurang atau menghilang.

2. Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat menambahkan beberapa variabel yang merupakan faktor risiko dismenore yang belum dianalisis seperti pola makan, usia, usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan stres.