

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dari 116 subjek penelitian, dapat disimpulkan :

1. Pola asupan kalsium mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 sebagian besar kurang, yaitu sebanyak 107 (92,24%) subjek dan sebanyak 9 (7,76%) subjek mengonsumsi cukup kalsium.
2. Sebagian besar mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016 mengalami dismenorea primer, yaitu sebanyak 108 (93,11%) subjek dan sebanyak 8 (6,89%) subjek tidak mengalami dismenorea primer.
3. Didapatkan hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dengan dismenorea primer dengan  $p\text{-value} < 0,001$ . *Prevalance Risk* (PR) didapatkan sebesar 2,196 yang menunjukkan bahwa subjek dengan asupan kalsium rendah memiliki risiko 2,196 kali lebih besar untuk mengalami dismenorea.

#### **6.2 Saran**

- Subjek dengan asupan kalsium kurang diharapkan meningkatkan asupan kalsium minimal 1000 mg per hari dengan mengonsumsi sumber makanan tinggi kalsium seperti produk susu, brokoli, salmon, dsb untuk mengurangi risiko terjadinya dismenorea.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi dismenore seperti asupan magnesium, zat besi, vitamin E dll.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian yang lebih besar.