

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Dari total 140 responden sebanyak 132 responden (94,2 %) mengalami dismenore dan 8 responden (5,8 %) tidak mengalami dismenore.
2. Tidak didapatkan hubungan bermakna antara indeks massa tubuh dengan dismenore dengan $p = 0,144$.
3. Tidak didapatkan hubungan bermakna antara rasio pinggang-pinggul dengan dismenore dengan $p = 0,869$.

6.2. Saran

1. Sebaiknya peneliti berikutnya melakukan penelitian pada faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan dismenore seperti stres, aktivitas fisik, merokok, usia lebih dini saat *menarche*, konsumsi alkohol, dan riwayat dismenore dalam keluarga.
2. Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dan rasio pinggang-pinggul terhadap dismenore. Namun terdapat pula penelitian sebelumnya yang mengatakan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan rasio pinggang-pinggul terhadap dismenore sehingga disarankan para mahasiswi dengan obesitas untuk menurunkan berat badan ke dalam kisaran normal dan yang memiliki berat badan kurang untuk menaikkan berat badan ke dalam kisaran normal.
3. Mahasiswi dianjurkan untuk berolahraga karena olahraga dapat menurunkan stres dimana stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenore.