

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu usia responden dengan rerata berusia 21 tahun. Usia awal menstruasi responden rerata 12 tahun. Siklus menstruasi responden rerata 29 hari. Lama menstruasi responden dengan rerata 6 hari. Sebanyak 65% responden tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenorea primer dan sebanyak 35% memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenorea primer.
2. Tingkat stres mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) sebagian besar termasuk kategori sedang sebanyak 87,5%.
3. Status gizi mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) termasuk kategori gizi baik sebesar 62,5%.
4. Sebagian besar mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) mengalami dismenorea primer yaitu sebesar 82,5%.
5. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,464 dan nilai *p-value* sebesar 0,003 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi tingkat stres nya maka kejadian dismenorea primer pada mahasiswi akan meningkat.

6. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan positif dan signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,482 dan nilai *p-value* sebesar 0,002 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin bertambah status gizi mahasiswi maka kejadian dismenorea primer pada mahasiswi akan meningkat.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) dengan *p-value* 0,037 ($\alpha < 0,05$), sedangkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) dengan *p-value* 0,137 ($\alpha > 0,05$).

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) yaitu :

1. Hasil dari penelitian di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) yaitu sebagian besar tingkat stres pada mahasiswi masuk dalam kategori sedang dan terdapat mahasiswi yang memiliki status gizi tidak normal, sehingga hal tersebut dapat dijadikan data oleh ketua komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) untuk melakukan refleksi pada anggota komunitas untuk mengurangi tingkat stres anggota komunitas dan perlu melakukan penyuluhan

tentang pentingnya menjaga status gizi agar tetap normal, guna mengurangi angka dismenorea pada mahasiswi.

2. Hasil dari penelitian di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi (GUM) yaitu terdapat angka dismenorea yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar pelayanan kesehatan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab dismenorea primer sehingga dapat memperkecil angka dismenorea primer pada mahasiswi.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Mahasiswi di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi sebagai responden dalam penelitian ini perlu mengatur stresnya dan mengontrol status gizinya agar mencapai status gizi yang normal untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dialami.
2. Kepada ketua di komunitas Gerakan Unimed Mengabdi diharapkan dapat membuat kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stres anggota dan kegiatan pentingnya menjaga status gizi agar mencapai status gizi normal untuk mengurangi resiko berbagai macam penyakit.