

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### 6.1. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Gambaran lama menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata, sebanyak 92,6% Mahasiswi memiliki lama menstruasi normal dan sebanyak 7,4% Mahasiswi memiliki lama menstruasi tidak normal.
2. Gambaran latihan fisik pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata, sebanyak 61,1% Mahasiswi tidak melakukan latihan fisik (0 menit) sedangkan sebanyak 13,0% mahasiswi yang melakukan latihan fisik dengan durasi 5 menit, 10 menit dan 15 menit per hari.
3. Gambaran kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata, sebanyak 13,0% Mahasiswi tidak mengalami dismenore, 29,6% Mahasiswi mengalami dismenore dengan intensitas ringan, 50,0% Mahasiswi mengalami dismenore dengan intensitas sedang, 7,4% Mahasiswi mengalami dismenore dengan intensitas berat.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara latihan fisik dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.

#### 6.2. Saran

##### 6.2.1 Bagi peneliti

Peneliti dapat mempertimbangkan lagi faktor lain seperti indeks massa tubuh, usia menarche, siklus menstruasi dan lain lain yang

menjadi faktor-faktor yang menyebabkan dismenore primer pada wanita untuk dijadikan penelitian selanjutnya.

#### 6.2.2 Bagi institusi tempat melakukan penelitian

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi salah satu informasi tambahan bagi institusi tempat melakukan penelitian khususnya yang terkait dengan faktor resiko yang menyebabkan dismenore primer.

#### 6.2.3 Bagi peneliti lain

Penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore primer perlu dilakukan kembali agar dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat benar-benar berpengaruh terhadap dismenore primer sehingga penelitian tersebut dapat mengurangi dampak yang disebabkan oleh dismenore primer serta mencari jumlah sampel yang lebih banyak dari penelitian ini dan mencari cara perhitungan latihan fisik yang lebih baik seperti menghitung menggunakan kalori saat latihan fisik.

