

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari pembahasan yang telah diuraikan dalam pembahasan, sehingga dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan pada 45 wanita usia subur yang mengalami dismenore di Panti Lansia Sawayaka Jepang, sebagai berikut:

1. Persentase kejadian dismenore yang dialami oleh Wanita Usia Subur (WUS) di Lingkungan Kerja Panti Lansia Sawayaka Jepang cukup besar, yaitu sebanyak 45 orang (90%) dari 50 total responden yang diambil.
2. Pola hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, intensitas konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) dan juga paparan asap rokok (perokok pasif) memungkinkan dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Sedangkan pada kejadian stres tidak menunjukkan hasil bahwa dapat mendukung terjadinya dismenore yang dialami oleh Wanita Usia Subur (WUS) di Lingkungan Kerja Sawayaka Jepang.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Tempat Penelitian**

Disarankan kepada para perempuan khususnya wanita usia subur untuk meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan pola hidup yang lebih sehat seperti mengurangi konsumsi *fast food* dan menghindari lingkungan yang tinggi paparan asap rokok.

##### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk stress dengan menggunakan metode yang berbeda dan mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore primer.