

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat dismenore pada mahasiswa S1 Kebidanan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal.
2. Sebagian besar responden mengalami dismenoreia dengan tingkat nyeri sedang.
3. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat dismenoreia pada mahasiswi S1 Kebidanan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswi diharapkan dapat menjaga status gizi dan berat badan tetap ideal melalui penerapan pola makan bergizi seimbang serta aktivitas fisik yang teratur untuk membantu mengurangi risiko terjadinya dismenore.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya menjaga status gizi yang baik sebagai upaya pencegahan dismenoreia pada mahasiswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi dismenorea, seperti usia menarche, riwayat keluarga, aktivitas fisik, stres, dan pola konsumsi makanan, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

