

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mahasiswi berusia 18 – 25 tahun dengan mayoritas mahasiswi berusia >18 tahun (92%) dan sebagian besar mengalami *menarche* pada usia 12 – 14 tahun (78%). Berdasarkan tempat tinggalnya, mayoritas mahasiswi bertempat tinggal di kos (77%). Sebagian besar mahasiswi diperoleh dari kelompok eksakta (54%).
2. Mayoritas tingkat kecukupan magnesium mahasiswi berada dalam kategori kurang (83%).
3. Mayoritas mahasiswi memiliki kualitas tidur yang buruk (86%).
4. Mayoritas mahasiswi mengalami stres tingkat sedang (76%).
5. Mayoritas mahasiswi mengalami dismenore primer nyeri sedang (61%).
6. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan magnesium dengan dismenore primer pada Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.
7. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer pada Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.
8. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dismenore primer pada Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Institusi
Dapat digunakan sebagai acuan untuk mengadakan edukasi atau sosialisasi terkait peningkatan konsumsi magnesium dan penerapan pola makan sehat.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain terkait faktor determinan dismenore primer.
3. Bagi Mahasiswi
Mahasiswi sebaiknya dapat meningkatkan asupan magnesium sesuai rekomendasi dan menerapkan perilaku hidup sehat untuk mengontrol stres dan meningkatkan kualitas tidur yang baik.