

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dengan presentase tinggi adalah mahasiswi berusia 19 tahun (50,9%), mengalami *menarche* pada usia 12-13 tahun (68,2%), memiliki status gizi normal (57,3%), bertempat tinggal di kos (73,6%) dan memiliki uang saku \leq Rp.1000.000 (56,4%).
2. Responden yang memiliki tingkat kecukupan kalsium defisit adalah sebesar (95,5%) dan normal (4,5%).
3. Responden yang memiliki tingkat kecukupan omega-3 defisit adalah sebesar (94,5%) dan normal (5,5%).
4. Responden yang memiliki tingkat kecukupan vitamin E defisit adalah sebesar (50%) dan normal (50%).
5. Responden mengalami dismenorea primer dengan intensitas nyeri berat dan sedang (95,5%) serta nyeri ringan (4,5%).
6. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan kalsium dengan kejadian dismenorea primer
7. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan omega-3 dengan kejadian dismenorea primer
8. Tidak terdapat hubungan antara vitamin E dengan kejadian dismenorea primer

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi diharapkan untuk mengkonsumsi bahan makanan sumber kalsium, omega-3 dan vitamin E yang lebih bervariasi dan jumlah serta frekuensi yang lebih sering sebagai upaya untuk mencegah terjadinya dismenorea primer.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi terkait hubungan tingkat kecukupan kalsium, omega-3 dan vitamin E dengan kejadian dismenorea dan dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti lain

yang akan mengangkat topik dismenorea primer dengan mengembangkan vari-variabel independen lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang serupa dengan adanya penambahan variabel lain yang dapat mempengaruhi dismenorea primer seperti asupan protein, *usia menarche*, dan riwayat keluarga serta dapat menggunakan instrumen lain untuk menilai intensitas nyeri dismenorea.

