

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Sebagian besar responden berusia 20 tahun (32,8%) dengan didominasi oleh mahasiswi tingkat semester III (43,1%). Selain itu, mayoritas responden mengalami menstruasi pertama kali pada rentang usia normal, yaitu usia 12 – 14 tahun (79,3%).
2. Sebagian besar responden memiliki gambaran persen lemak tubuh berisiko (79,3%) yang meliputi persen lemak tubuh rendah, tinggi, dan sangat tinggi.
3. Sebagian besar responden memiliki gambaran IMT yang normal (60,3%).
4. Sebagian besar responden memiliki gambaran RLPP berisiko (65,5%).
5. Tidak terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan kejadian dismenorea primer pada Santriwati PPM Nurus Syifa Purwokerto.
6. Tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kejadian dismenorea primer pada Santriwati PPM Nurus Syifa Purwokerto.
7. Terdapat hubungan antara Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dengan kejadian dismenorea primer pada Santriwati PPM Nurus Syifa Purwokerto.

#### **B. Saran**

1. Bagi Santriwati  
Penelitian ini telah memberikan informasi kepada santriwati mengenai kondisi obesitas sentral yang dapat mempengaruhi penumpukan lemak, sehingga dianjurkan untuk memperbaiki pola hidup dengan cara mengurangi konsumsi makanan berlemak dan cepat saji, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk menurunkan kadar lemak tubuh berlebih yang dapat mempengaruhi dismenorea primer.
2. Bagi Pondok Pesantren  
Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk dijadikan acuan oleh pondok pesantren dalam memberikan edukasi dan sosialisasi kepada santriwati

tentang peningkatan pola hidup sehat, terutama dalam pola makan dan aktivitas fisik guna menurunkan risiko kejadian dismenorea primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen penelitian dengan kumpulan pertanyaan yang lebih rinci untuk menggambarkan kejadian dismenorea primer.

4. Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini dianjurkan untuk dipublikasikan melalui perpustakaan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman agar dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan bacaan lanjutan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dismenorea primer.

