

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Mahasiswi yang mempunyai kebiasaan olahraga tidak teratur sebanyak 107 (68,6%) mahasiswi dan kebiasaan olahraga teratur sebanyak 49 (31,4%) mahasiswi.
2. Mahasiswi yang mempunyai tingkat dismenore berat sebanyak 15 (9,6%) mahasiswi, tingkat dismenore sedang sebanyak 56 (35,9%) mahasiswi, dan tingkat dismenore ringan sebanyak 85 (54,5%) mahasiswi.
3. Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo dengan nilai *p-value* sebesar 0,001.
4. Mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur punya kecenderungan mengalami tingkat dismenore sedang. Sedangkan pada mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga teratur punya kecenderungan mengalami tingkat dismenore ringan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Disarankan kepada seluruh mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo untuk melakukan olahraga yang teratur dengan durasi minimal 30-60 menit dan frekuensi 3-5 kali setiap minggunya, karena mempunyai kebiasaan olahraga yang teratur, banyak manfaat yang didapatkan salah satunya dapat mengurangi tingkat dismenore.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi perpustakaan untuk pengembangan pengetahuan dan dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian berikutnya mengenai kebiasaan olahraga dan tingkat dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya bisa ditambahkan faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat dismenore selain faktor kebiasaan olahraga, seperti usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, kondisi psikologis saat menstruasi terakhir, status gizi, penggunaan makanan cepat saji, dan lain sebagainya, sehingga cakupannya luas tidak hanya dari satu faktor saja. Untuk penelitian selanjutnya lebih baik sampel yang digunakan diluar mahasiswi kesehatan karena mereka dapat mengobati atau mencegah dismenore dengan cara lain yang sudah mereka pelajari.