

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil dari identifikasi karakteristik menstruasi sebagai berikut:
 - Terdapat 43 (43.4%) orang dengan usia menarche > 12 tahun dan 56 (56.6%) orang dengan usia menarche 8-12 tahun
 - 13 orang (13.1%) mengalami menstruasi dengan durasi > 7 hari dan 86 orang (86.9%) mengalami menstruasi dengan durasi 3-7 hari
 - 5 orang (5.1%) memiliki siklus menstruasi <20 hari dan 9 orang (9.1%) memiliki siklus menstruasi >35 hari dan 85 orang (85.8%) memiliki siklus menstruasi 21-35 hari
2. Hasil penelitian status gizi didapatkan 65 orang (65.7%) memiliki status gizi normal, 17 orang (17.2%) memiliki status gizi *underweight* dan 17 orang (17.2%) memiliki status gizi *overweight* dengan 23 orang (23.2%) memiliki status KEK.
3. Hasil penelitian konsumsi air putih didapatkan hasil 29 orang (29.3%) mengkonsumsi air putih < 1600 ml/hari dan 70 orang (70.7%) mengkonsumsi air putih $\geq 1600 - 2000$ ml/hari.
4. Hasil penelitian konsumsi kalsium didapatkan hasil 53 orang (53.5%) masuk dalam kategori kurang dan 46 orang (46.5%) masuk dalam kategori cukup.
5. Hasil penelitian nyeri menstruasi didapatkan 77 orang (77.8%) mengalami nyeri menstruasi dan 22 orang (22.2%) tidak mengalami nyeri menstruasi.
6. Hasil analisis bivariat karakteristik menstruasi sebagai berikut:
 - Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian disminore pada mahasiswa STIK SC dengan $p=0.330$
 - Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi menstruasi dengan kejadian disminore pada mahasiswa STIK SC dengan $p=0.69$

- Tidak ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian disminore pada mahasiswi STIK SC dengan $p=0.171$
- 7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi ($p=0.611$) dan lingkar lengan ($p=0.268$) dengan kejadian disminore pada mahasiswi STIK SC
- 8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi air putih dengan kejadian disminore pada mahasiswi STIK SC dengan $p=0.288$
- 9. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kalsium dengan kejadian disminore pada mahasiswi STIK SC dengan $p=0.464$

Saran:

1. Mengamati faktor lain yang mempengaruhi variabel terikat yang tidak dikendalikan yaitu stress
2. Untuk penelitian berikutnya, diharapkan untuk menggunakan alat ukur gelas URT untuk konsumsi air putih dan menambahkan obat nyeri sebagai variabel dalam penelitian
3. Untuk variabel status gizi, diharapkan untuk memperhatikan bahan makanan yang dipilih agar lebih spesifik mengetahui kecukupan zat gizi makro terkait energi dan lemak yang berhubungan dengan kejadian disminore

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, F., Amjadi, M. A., Zaheri, F., & Rahnemaei, F. A. (2021). Role of vitamin D and calcium in the relief of primary dysmenorrhea: a systematic review. *Obstetrics & Gynecology Science*, 64(1), 13–26.
<https://doi.org/10.5468/ogs.20205>
- Abu Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12905-018-0516-1>
- Agustin, K., Cahyaningtyas, A. Y., Prodi, D., Kebidanan, D., Mitra, S., & Karanganyar, H. (2017). *HUBUNGAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 17 SURAKARTA*.
- Agustina, T. (2018). *Body Mass Index (BMI) More Affecting Dysmenorrhea Compared to Energy Intake in Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta , Indonesia*. 18–26.
- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Gmbaran Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan tentang Menarche pada Siswi kelas VII SMP Negeri 1 Depok. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ariani, M. (2018). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primerpada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, VII(14), 81–88. <http://e-journal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/18>
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing

- Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Eva, D., Endang, A., Anies, L. A., Gizi, D., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2007). *Kekurangan Energi Kronis pada Wanita Indonesia Validity Mid-Upper Arm Circumference to Detect Chronic Energy Malnutrition Risk of Indonesian Women*. 83–90.
- Gultom, W., Hasanah, O., & Utami, S. (2020). (Susanti & Sunarto , 2012). *Data Riskesdas penurunan usia menarche mencapai 2 bulan . Hasil penelitian usia menarche anak perempuannya , dimana perempuan berkulit putih dengan pendapatan keluarga tertinggi beresiko rendah untuk kejadian menarche dini ,. 10(2).*
- Hamdayani, D. (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang. XII(80), 24–29.*
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. *Jurnal Keperawatan BSI, VIII(1), 132–142.*
- Hesti Harmoni, P. (2018). *HUBUNGAN ANTARA IMT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE DI SMA BATIK 1 SURAKARTA. 121.*
- Hidayanti, N., & Adiwiryo, R. M. (2021). *DETERMINAN GEJALA KEJADIAN DISMENORE PADA desain Cross Sectional . Populasi penelitian. 10(1), 67–75.*
- Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 15. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4580>
- Illiun, T. A. (2019). *Gambaran Penanganan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di*

Desa Kradenan Kec. Kaliwungu Kab. Semarang. 1(1), 41–57.

<http://www.ghbook.ir/index.php?name=هلای ر سانه و ف ر هنگ>

http://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA

Islam, U., Sunan, N., & Surabaya, A. (2019). *Hubungan tingkat stres psikologis dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. 12, 10–12.*
<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10842>

Jumaroh, S. (2018). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN DIET, KONSEP DIRI DENGAN STATUS GIZI REMAJA(Studi di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018). *Journal of Chemical Information and Modeling, 24.*

Karina, E., & Kita, S. (2017). *Revisi hubungan obesitas sentral dengan siklus menstruasi dan dysmenorrhea primer pada remaja.*

Kemenkes. (2017). *Penilaian Status Gizi. 4(3), 371.*
<http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>

Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). *Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. 9(28), 429–436.*

Lubis, D. A. (2020). *Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan usia menarche pada siswi di smp swasta meranti kabupaten asahan tahun 2019 skripsi.*

Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek, 26(3), 139–145.*
<https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>

Ni Nyoman, S. D. (2019). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN

LAMA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 6 DENPASAR TAHUN 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9.

Nur Rahmawati, R. (2017). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 PAJANGAN MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 PAJANGAN*. 13.

Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2019). Jurnal Sains dan Kesehatan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(2), 122–128.

Ockleford, C. (2012). The Netter Collection of Medical Illustrations: Reproductive system, 2nd edn. In *Journal of Anatomy* (Vol. 220, Issue 1).
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7580.2011.01445.x>

Oktarina, N. D., Suwanti, & Rosyidi, M. I. (2018). Stimulasi Kutaneus Lebih Efektif Menurunkan Disminore Pada Remaja Dibandingkan Dengan Kunyit Asam. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7.

Pada, M., Smp, S., & Unggul, N. (2020). *Hubungan indeks massa tubuh (imt) terhadap usia menarche pada siswi smp negeri 6 unggul sekayu*.

Permatasari, D. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea primer pada siswi di sman 1 dramaga bogor dwi permatasari*.

Ratu, K., Alhuur, G., Yuniarti, E., & Ramadhan, R. F. (2020). Upaya Peningkatan Kualitas Konsumsi Susu Masyarakat Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor
Efforts to Improve the Quality of Milk Consumption in the Community of Cilayung Village , Jatinangor District. *Media Kontak Tani Ternak*, 2(1), 7–11.

Resmiati, R. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Disminore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79.
<https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>

Rosvita, N. C., Widajanti, L., Pangestuti, D. R., & Rosvita, N. C. (2018).
HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KALSIUM , MAGNESIUM , STATUS GIZI

(*IMT / U*), DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KRAM PERUT SAAT MENSTRUASI PRIMER PADA REMAJA PUTRI (*STUDI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KESATRIAN 2 KOTA SEMARANG TAHUN 2017*). 6, 519–526.

Saei Ghare Naz, M., Kiani, Z., Rashidi Fakari, F., Ghasemi, V., Abed, M., & Ozgoli, G. (2020). The Effect of Micronutrients on Pain Management of Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Caring Sciences*, 9(1), 47–56. <https://doi.org/10.34172/jcs.2020.008>

Salim, S., Anggraini, A. M. T., Pelaku, T., Atas, U., Yang, I., No, U. U., Tentang, T., Konsumen, P., & Anggraini, A. M. T. (2021). *BENAR DAN JELAS ATAS PRODUK SUSU KENTAL MANIS MENURUT Dalam pemasaran produknya , dengan kemajuan teknologi yang*. 4(8), 1600–1619.

Sari, Cahyaning Fitria Puspita, dan S. K. S. (2018). *Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja*. 19.

Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (2003). *The Yale Guide to Womens Reproductive Health from Menarche to Menopause*.

Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.

Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). *Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja 1*. 13(3), 121–128.

Sulistiyorini, S., Monica, S., & Ningsih, S. S. (2017). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMINORHEA PRIMER PADA SISWI SMA PGRI 2 PALEMBANG*. 5.

Sunarsih. (2017). Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 190–195. <http://ejournalmalahayati.ac.id/>

- Torkan, B., Mousavi, M., Dehghani, S., Hajipour, L., Sadeghi, N., Ziaei Rad, M., & Montazeri, A. (2021). The role of water intake in the severity of pain and menstrual distress among females suffering from primary dysmenorrhea: a semi-experimental study. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s12905-021-01184-w>
- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugianti, M. (2019). Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>
- Wahida, R. K. (2018). HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN KALSIUM DAN FOSFOR DENGAN KADAR KALSIUM SERUM PADA MAHASISWI DIV ANALIS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7–22.
- Widiyanto, A., Lieskusumastuti, A. D., & Sab'ngantun. (2020). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Disminore*. 3(2), 131–141.
- Windastiwi, W., & Pujiastuti, W. (2017). *PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP*. 6(12), 17–26.
- Wulandari, A., Rodiyani, & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa* linn) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (*Curcuma longa* linn) in Reducing Dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.