

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat I D-III kebidanan Poltekkes Kendari tahun 2019, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 61 responden yang mengalami dismenore sebanyak 41 responden (67,2%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 19 responden (32,8%).
2. Dari 61 responden sebanyak 44 responden (72%) sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 17 responden (28%) jarang mengonsumsi makanan cepat saji.
3. Ada hubungan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat I D-III kebidanan Poltekkes Kendari tahun 2019.

B. Saran

1. Diharapkan kepada para mahasiswi untuk mengurangi gaya hidup konsumsi *fast food* agar dapat menurunkan resiko terjadinya dismenore primer.
2. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan mutu pengetahuan tentang gizi dan kespro. Sehingga dapat memberikan penyuluhan khususnya tentang gizi dan dismenore.