

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium dan vitamin b6) dan status gizi dengan kejadian dismenorea primer, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi prodi Ilmu Gizi Universitas Andalas diketahui terdapat 48,9% mahasiswi mengalami nyeri ringan.
2. Berdasarkan asupan zat besi pada mahasiswi prodi Ilmu Gizi Universitas Andalas terdapat 80% mahasiswi dengan asupan defisit.
3. Berdasarkan asupan kalsium pada mahasiswi prodi Ilmu Gizi Universitas Andalas terdapat 77,8% memiliki asupan yang defisit.
4. Berdasarkan asupan vitamin B6 pada mahasiswi prodi Ilmu Gizi Universitas Andalas 55,6% mahasiswi memiliki asupan vitamin B6 yang defisit.
5. Berdasarkan asupan status gizi pada mahasiswi prodi Ilmu Gizi Universitas Andalas 66,7% memiliki status gizi normal.
6. Terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas dengan nilai *p value* 0,004 ($p > 0,05$).
7. Terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas dengan nilai *p value* 0,008 ($p < 0,05$).

8. Tidak terdapat hubungan antara asupan Vitamin B6 dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas dengan nilai *p value* 1,000 ($p>0,05$).
9. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas dengan nilai *p value* 0,004 ($p>0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi

1. Bagi institusi pendidikan ilmu gizi terutama dosen yang mengampu mata kuliah gizi reproduksi atau gizi daur hidup dapat memberikan penyuluhan terhadap mahasiswi gizi Universitas Andalas mengenai pentingnya pemenuhan asupan zat gizi mikro dan pengoptimalan status gizi untuk mencegah kejadian dismenorea primer dengan menggunakan media leaflet yang menarik agar mudah dipahami oleh mahasiswi gizi Universitas Andalas. Sehingga informasi yang diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan memberikan pemahaman yang lebih baik dalam mencegah dan menghadapi dismenore primer.

6.2.2 Bagi Responden

1. Bagi responden untuk menghindari kejadian dismenorea primer disarankan untuk meningkatkan konsumsi sumber sumber zat besi seperti pada hati ayam dalam setiap 100gr memiliki 8,5mg kandungan zat besi, hati sapi dalam setiap 100gr memiliki kandungan 6,8mg, tahu dalam setiap 100gr memiliki 5,4 mg kandungan zat besi agar dapat memenuhi kekurangan kebutuhan zat besi sebesar 48% dari AKG 2019. Menghindari proses

pemangangan untuk mencegah penurunan nilai absorpsi dan biologik pada sumber zat besi.

2. Bagi responden untuk menghindari kejadian dismenorea primer disarankan untuk meningkatkan konsumsi sumber sumber kalsium seperti ikan asin teri dalam setiap 100gr memiliki 1702mg kandungan kalsium, dan tahu dalam setiap 100gr memiliki 105mg kandungan kalsium agar dapat memenuhi kekurangan kebutuhan kalsium sebesar 57% dari AKG 2019. Menghindari proses pengolahan dengan suhu tinggi untuk mencegah kerusakan pada sumber kalsium.

3. Bagi responden untuk menghindari kejadian dismenorea primer disarankan untuk meningkatkan konsumsi sumber sumber vitamin b6 seperti pisang dalam setiap 100gr memiliki kandungan 0,6mg vitamin b6, tempe dalam setiap 100gr memiliki kandungan 0,3mg vitaminb6. Agar dapat memenuhi kekurangan kebutuhan vitamin b6 sebesar 37% dari AKG 2019. Menghindari proses pengolahan dengan suhu tinggi untuk mencegah kerusakan pada sumber vitamin B6



