

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil dan pembahasan tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kejadian dismenore pada Wanita Usia Subur (WUS) di Puskesmas Gamping 1, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. WUS di Puskesmas Gamping 1 memiliki IMT dalam kategori *underweight*, yaitu sebanyak 17 orang (33,3%). Sementara itu, terdapat 12 orang (23,5%) dalam kategori normal, dan 8 orang (15,7%) masuk dalam kategori *overweight*. Sebanyak 8 orang (15,7%) dikategorikan obesitas, dan sisanya 6 orang (11,8%) termasuk dalam kategori obesitas II.
2. WUS di Puskesmas Gamping 1 mengalami dismenore dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 20 orang (39,2%). Responden yang mengalami dismenore berat berjumlah 18 orang (35,3%), sedangkan 13 orang (25,5%) mengalami dismenore sedang.
3. Ada Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Dismenore pada Wanita Usia Subur (WUS) di Puskesmas Gamping 1 dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi  
Diharapkan institusi pendidikan, khususnya Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan dalam kegiatan akademik maupun praktikum. Penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran untuk memperkuat pemahaman mahasiswa kebidanan mengenai hubungan status gizi (IMT) dengan kejadian dismenore, serta pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan.
2. Bagi Praktisi  
Disarankan kepada para praktisi kesehatan, khususnya bidan dan tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan primer seperti Puskesmas, untuk

menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi dan penyuluhan. Edukasi dapat difokuskan pada pentingnya menjaga keseimbangan gizi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik guna menjaga berat badan ideal dan menurunkan risiko dismenore pada wanita usia subur.

### 3. Bagi Responden

Diharapkan wanita usia subur, khususnya yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gamping I, dapat menerapkan hasil penelitian ini dalam kehidupan sehari-hari. Menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam batas normal melalui pola makan bergizi seimbang dan gaya hidup sehat merupakan langkah penting untuk mengurangi tingkat keparahan dismenore, sehingga kualitas hidup dan produktivitas dapat meningkat.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU  
YOGYAKARTA