

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang terkait dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik berdasarkan usia sebagian besar Mahasiswi berusia 19 tahun sebanyak 33 responden (39%), program studi farmasi sebanyak 22 responden (26,2%)
2. mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki Rata-rata imt 21,36 dalam kategori status gizi normal. Sebagian besar mahasiswi memiliki status gizi normal sebesar 50 responden.
3. Mayoritas mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang banyak dikonsumsi adalah konsumsi cemilan pentol, dan minuman teh poci sebanyak 45 responden (53,5%). Sebagian besar Mahasiswi menyumbang intake energi, protein, lemak, dan karbohidrat sebesar 30%-60% pada makanan fast food dalam sehari dengan sebagai berikut:
  - a. Total Rata-rata intake energi yang berasal dari intake harian sebesar 1443 kkal dipenuhi dari intake dari fast food sebesar 620 kkal atau menyumbang 43% dari total intake hariannya.
  - b. Total Rata-rata intake protein yang berasal dari intake harian sebesar 55,68 gr dipenuhi dari intake dari fast food sebesar 24,13 gr atau menyumbang 43% dari total intake hariannya.
  - c. Total Rata-rata intake lemak yang berasal dari intake harian sebesar 64,74 gr dipenuhi dari intake dari fast food sebesar 29,01 gr atau menyumbang 45% dari total intake hariannya.

- d. Total Rata-rata intake karbohidrat yang berasal dari intake harian sebesar 159,64 gr dipenuhi dari intake dari fast food sebesar 63,08 gr atau menyumbang 39% dari total intake hariannya.
4. Sebanyak 39 mahasiswa (46% dari total) melaporkan dismenore sedang saat kuliah di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
  5. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang nyata antara kondisi gizi mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah dengan kejadian dismenore (p-value lebih besar dari 0,05).
  6. Temuan penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik juga tidak meyakinkan (p-value > 0,05).

## 5.2 Saran

1. Bagi institusi  
Penelitian lebih lanjut yang meneliti korelasi antara konsumsi makanan cepat saji, status gizi, dan prevalensi *dismenore* mungkin menganggap penelitian ini sebagai sumber daya dasar atau kumpulan data komparatif yang berharga.
2. Bagi penelitian selanjutnya  
Penelitian selanjutnya mungkin mempertimbangkan untuk memasukkan variabel tambahan yang diketahui mempunyai dampak terhadap dismenore, seperti durasi menstruasi, tingkat aktivitas fisik, dan faktor relevan lainnya.
3. Bagi responden  
Bagi responden lebih memperhatikan pola makan, dan menghindari konsumsi fast food. Lebih banyak berolahraga sehingga bisa mengurangi rasa nyeri atau dismenorea saat menstruasi.