

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dari 61 subjek penelitian, dapat disimpulkan:

1. Asupan magnesium mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagian besar termasuk kurang sebanyak 165 (89,67%) subjek, dan sebanyak 19 (10,33%) termasuk kategori cukup.
2. Prevalensi dismenorea mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagian besar mengalami dismenorea sebanyak 166 (90,22%) subjek, dan tidak mengalami dismenorea sebanyak 18 (9,78%) subjek.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara asupan magnesium dengan dismenorea dengan $p\text{-value} < 0,001$, dengan *Prevalence Risk (PR)* sebesar 2,448 yang menunjukkan subjek dengan asupan magnesium kurang memiliki risiko sebesar 2,448 kali lebih besar mengalami dismenorea dibandingkan dengan subjek dengan asupan magnesium cukup.

6.2 Saran

- Subjek penelitian dengan asupan magnesium kurang, disarankan untuk meningkatkan asupan magnesium minimal 310 mg/hari dengan mengonsumsi sumber makanan tinggi magnesium, seperti sereal, kacang-kacangan, dan produk olahannya untuk mengurangi dismenorea. Makanan yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan magnesium dalam sehari, misalnya:
 - Sarapan: sereal, susu, dan pisang (kadar magnesium: 154 mg)
 - Makan siang: nasi, sayur bayam, daging (kadar magnesium: 110 mg)
 - Makan malam: nasi, sayur brokoli, daging (kadar magnesium: 54 mg)
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian yang lebih besar.