

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian dismenore di Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh responden (51.2%) memiliki kategori sedang di Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2025.
2. Separuh responden (50.0%) mengalami kejadian dismenore kategori ringan di Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2025.
3. Hasil analisis uji *fisher Exact Test* diperoleh nilai $p \text{ value } 0,002 < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian dismenore di Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang

Diharapkan mahasiswi kebidanan tetap memperhatikan dan mengontrol kebiasaan konsumsi kopi serta diimbangi dengan penerapan pola hidup sehat, seperti istirahat yang cukup, konsumsi air putih, dan pola makan bergizi, guna menunjang konsentrasi dan kesehatan secara keseluruhan.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Padang

Program Studi Kebidanan diharapkan dapat memberikan edukasi

kesehatan reproduksi khususnya mengenai dismenore dan faktor-faktor yang memengaruhinya, termasuk kebiasaan konsumsi kopi. Program promosi kesehatan dapat dilakukan melalui penyuluhan, seminar, maupun media edukatif di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian mendatang mengembangkan kajian dengan variabel yang lebih luas, seperti pola tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan yang juga memengaruhi dismenore. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal atau eksperimen, akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan konsumsi kopi dan gangguan menstruasi.