

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Mahasiswi yang mengikuti kegiatan penelitian ini merupakan WUS prakonsepsi dan berdasarkan rerata IMT mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas berada pada status gizi obesitas.
2. 42,3% mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki siklus menstruasi tidak normal.
3. Rerata jumlah asupan makronutrien yang dikonsumsi oleh mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sudah melebihi angka kecukupan gizi harian yang dibutuhkan oleh wanita usia 19-29 tahun.
4. Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki rerata kadar lemak tubuh yang tinggi.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah asupan makronutrien dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara kadar lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
7. Kadar lemak tubuh merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

1. Bagi WUS Prakonsepsi

Diharapkan WUS prakonsepsi dapat melaksanakan pola hidup sehat, seperti: olahraga teratur dan konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang, serta rutin untuk melakukan skrining kesehatan termasuk kesehatan reproduksi ke fasilitas kesehatan terdekat.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan Masyarakat

Diharapkan Dinas Kesehatan Kota Padang dapat berkerjasama dengan perguruan tinggi di Kota Padang untuk melaksanakan skrining kesehatan reproduksi pada mahasiswi.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dapat membuat kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik, seperti: senam pagi, dan sebagainya.

4. Bagi Pengembangan Penelitian

Diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai faktor lainnya yang memengaruhi siklus menstruasi, seperti: *menarche*, stress, dan aktivitas fisik.

