

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh responden mengalami gangguan siklus menstruasi.
2. Lebih besar persentase responden memiliki aktivitas fisik yang sedang.
3. Sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh dengan kategori *overweight*.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
5. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data pembandingan bagi peneliti selanjutnya serta referensi dan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi.

7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diketahui bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi, diantaranya stres, gangguan hormon, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja. Sehubungan dengan hal tersebut, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan faktor-faktor ini agar nantinya diperoleh hasil yang lebih lengkap.

7.2.3 Bagi Responden

Bagi mahasiswi Prodi Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas diharapkan untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan olahraga secara teratur dan tidak berlebihan agar dapat mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi.

7.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan terutama bidan diharapkan menjadi pelopor yang bisa memberikan edukasi kepada remaja wanita untuk mempersiapkan diri menjadi seorang ibu yang dapat diawali dengan memperhatikan siklus menstruasi dan dapat mengajak remaja wanita untuk melakukan aktivitas seperti melakukan aktivitas fisik meliputi olahraga jalan sehat, senam dan menjaga kebutuhan nutrisi.