

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 37 mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar sampel penelitian mempunyai status gizi normal.
2. Sebagian besar sampel penelitian mempunyai skor stres normal.
3. Sebagian besar sampel penelitian mempunyai panjang siklus menstruasi normal.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan panjang siklus menstruasi.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan panjang siklus menstruasi.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Kepada subjek penelitian agar mempertahankan berat badan tetap dalam kisaran normal dan menambah pengetahuan mengenai stres, pencegahan, serta penanganannya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti status gizi dan stres baik itu kaitannya dengan tingkat pengetahuan responden terhadap asupan gizi, penerapan pengetahuan asupan gizi dalam kehidupan sehari-hari, serta kontrol dan respon koping seseorang terhadap stres.

