

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan siklus menstruasi pada anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang didapatkan kesimpulan di antaranya:

1. Lebih dari setengah anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (58,6%).
2. Lebih dari setengah anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang memiliki pola makan yang tidak sehat (72,9%).
3. Hampir sebagian anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang (31,4%) yang memiliki status gizi kurus dan sebagian kecil anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang (14,3%) memiliki status gizi gemuk.
4. Lebih dari setengah anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang memiliki aktivitas fisik yang berat (57,1%).
5. Hampir setengah anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang memiliki tingkat stres dengan kecemasan klinis (32,9%).
6. Sebagian besar anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang memiliki pola tidur yang buruk (85,7%).
7. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi ( $p = 0,007$ ) pada anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang. Nilai POR didapatkan 4,740 yang artinya anak asuh dengan pola makan yang tidak sehat berpeluang 4,7 kali lebih berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.
8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi ( $p = 0,700$ ) pada anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang.

9. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p = 0,011$ ) pada anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang. Nilai POR didapatkan 0,224 yang artinya anak asuh dengan aktivitas fisik berat berpeluang 0,2 kali lebih berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak normal
10. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p = 0,022$ ) pada anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang. Nilai POR didapatkan 3,757 yang artinya anak asuh dengan tingkat stres kategori kecemasan klinis 3,7 kali lebih berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.
11. Ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan siklus menstruasi ( $p = 0,013$ ) pada anak asuh PSAA Tri Murni Padang Panjang. Nilai POR didapatkan 7,429 yang artinya anak asuh dengan pola tidur yang buruk 7,4 kali lebih berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk dapat meneliti faktor lainnya yang belum diteliti, seperti faktor hormon, penyakit kronis, konsumsi obat-obatan, dan lain-lain. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode kualitatif atau *mix methode* agar hasil yang diperoleh lebih mendalam. Serta disarankan saat pengumpulan data untuk menggunakan enumerator agar pelaksanaan pengumpulan data bisa efektif dan data yang didapatkan tidak bias.

### 6.2.2 Bagi PSAA Tri Murni Padang Panjang

1. Bekerja sama dengan puskesmas untuk melakukan edukasi kesehatan terutama tentang siklus menstruasi, pola makan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur yang bertujuan untuk menambah pengetahuan anak asuh.
2. Diharapkan pihak panti bisa untuk melakukan pengawasan yang lebih ketat saat makan terhadap anak asuh dengan memastikan anak asuh makan 3 kali dalam sehari serta dengan porsi dan jenis makanan yang cukup dan seimbang.
3. Diharapkan panti bisa melakukan pemeriksaan gizi rutin anak asuh secara mandiri yang diawasi oleh puskesmas setempat dengan mengukur tinggi badan dan berat badan anak asuh serta menghitung dan mengelompokkan IMT anak asuh. Untuk pelaksanaan pemeriksaan mandiri pertama kali harus diawasi terlebih dahulu oleh puskesmas setempat.
4. Mengajukan ke Dinas Sosial Provinsi Sumbar untuk bekerja sama dengan lintas sektor, yaitu tenaga psikolog agar bisa dilaksanakannya konsultasi rutin tiap bulannya dengan tenaga professional serta bisa dilaksanakannya edukasi tentang tata cara manajemen stres yang baik.
5. Merujuk anak asuh ke puskesmas atau rumah sakit bagi anak asuh yang memiliki gangguan tidur karena keluhan sakit.

### 6.2.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam menambah keilmuan kesehatan reproduksi khususnya yang berhubungan dengan siklus menstruasi.