

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan indeks massa tubuh, tingkat stres, dan asupan zat besi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas, maka diketahui:

1. Berdasarkan distribusi siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas, responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 24 orang (36,9%).
2. Berdasarkan distribusi indeks massa tubuh pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas, responden yang memiliki indeks massa tubuh kurus sebanyak 9 orang (13,8%) dan responden yang memiliki indeks massa tubuh gemuk sebanyak 14 orang (21,5%).
3. Berdasarkan distribusi tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas, responden yang memiliki stres ringan sebanyak 14 orang (21,5%), responden yang memiliki stres sedang sebanyak 42 orang (64,6%), dan responden yang memiliki stres berat sebanyak 9 orang (13,8%).
4. Berdasarkan distribusi asupan zat besi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas, responden yang memiliki asupan zat besi kurang sebanyak 49 orang (75,4%)

5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas dengan *p-value* 0,334 ($p > 0,05$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas dengan *p-value* 0,038 ($p < 0,05$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas dengan *p-value* 0,02 ($p < 0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur diharapkan dapat memperbaiki pola makan dengan gizi seimbang seperti protein, karbohidrat, lemak, buah, dan sayur serta hidrasi yang cukup dengan minum air putih. Mengelola stres dapat membuat siklus menstruasi teratur dengan aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai dan meluangkan waktu untuk hobi atau kegiatan yang di nikmati seperti menggambar, membaca, dan mendengarkan musik. Selain itu, meningkatkan asupan zat besi dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi, mengonsumsi tablet tambah darah, dan menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti kafein, teh, dan kalsium. Untuk konsumsi zat besi,

kafein, teh, dan kalsium secara bersamaan dapat dilakukan dengan memberi jarak waktu saat mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi tersebut atau kombinasikan dengan makanan sumber vitamin C yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih memperdalam dan mengembangkan penelitian ini, seperti melakukan penelitian menggunakan desain penelitian yang berbeda agar lebih menggambarkan faktor risiko maupun dampak lebih lanjut yang mempengaruhi siklus menstruasi.

