

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian hubungan antara indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah (62,8%) mahasiswi FKM Universitas Andalas mengalami siklus menstruasi tidak normal.
2. Sebagian kecil (16,3%) mahasiswi FKM Universitas Andalas memiliki indeks massa tubuh kurang (*underweight*) dan sebagian kecil (19,8%) mahasiswi FKM Universitas Andalas memiliki indeks massa tubuh berlebih (*overweight*).
3. Sebagian kecil (16,3%) mahasiswi FKM Universitas Andalas melakukan aktivitas fisik berat dan lebih dari setengah (62,8%) mahasiswi FKM Universitas Andalas melakukan aktivitas fisik sedang.
4. Lebih dari setengah (52,3%) mahasiswi FKM Universitas Andalas mengalami stres.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,319$ ) pada mahasiswi FKM Universitas Andalas Tahun 2024.

6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,624$ ) pada mahasiswi FKM Universitas Andalas Tahun 2024.
7. Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,019$ ) pada mahasiswi FKM Universitas Andalas Tahun 2024, dengan nilai POR sebesar 3.245 yang artinya mahasiswi yang mengalami stres lebih berisiko 3.245 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal.

## 6.2 Saran

Berdasarkan penelitian hubungan antara indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas Tahun 2024 yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan:

### 6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi seperti pola makan, gangguan hormon, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja. Peneliti selanjutnya juga dapat menambah sampel dari berbagai fakultas agar memberikan gambaran yang lebih representatif dan menggunakan metode lain seperti *mix method* agar data yang diperoleh melalui kuesioner bisa lebih rinci dan diperjelas dengan wawancara mendalam menggunakan metode kualitatif.

### 6.2.2 Bagi Mahasiswi

Diharapkan pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas untuk selalu memiliki berat badan yang sehat agar memiliki indeks massa tubuh yang ideal, menerapkan pola makan seimbang dengan asupan bernutrisi untuk menjaga kesehatan reproduksi, olahraga rutin dengan intensitas sedang, mengurangi stres dengan manajemen waktu yaitu membuat jadwal harian atau mingguan yang

mencakup waktu untuk belajar, berorganisasi, beristirahat, serta waktu luang. Mahasiswi juga dapat memanfaatkan layanan dan fasilitas yang sudah disediakan oleh pihak kampus, seperti konseling dengan dosen pembimbing akademik jika mengalami kesulitan. Mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak normal diharapkan segera melakukan pemeriksaan lebih lanjut kepada tenaga medis seperti dokter agar dapat mengetahui penyebabnya dan mendapatkan penanganan yang tepat. Mahasiswi dapat lebih aktif mencari informasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi seperti dari buku, jurnal, ahli profesional, serta mengikuti seminar atau penyuluhan agar dapat menjaga kesehatan yang berkaitan dengan reproduksi seperti siklus menstruasi.

### **6.2.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas**

Diharapkan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dapat membentuk Program Kampus Sehat untuk mahasiswa yang mencakup pemeriksaan kesehatan reproduksi, pemeriksaan berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, lingkar pinggang, dan tensi untuk mengenali gejala atau penyakit sejak dini dan mensosialisasikannya secara aktif kepada mahasiswa seperti saat kegiatan penyambutan mahasiswa baru agar mahasiswa dapat memanfaatkan program tersebut dengan baik. Melalui organisasi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas juga dapat menyelenggarakan kegiatan olahraga teratur seperti senam mingguan atau jalan sehat sekali dalam dua bulan untuk meningkatkan partisipasi mahasiswi dalam aktivitas fisik. Fakultas Kesehatan Masyarakat juga diharapkan dapat membentuk Badan Konseling Mahasiswa (BKM) yang bertujuan untuk menyediakan layanan kesehatan mental dan konseling bagi mahasiswa. Selain itu organisasi juga dapat mengadakan seminar edukasi mengenai indeks massa tubuh ideal, pengelolaan stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi dengan mengundang

narasumber seperti dosen, ahli gizi, psikolog, atau dokter agar dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswi. Edukasi ini juga dapat dilakukan melalui media cetak seperti poster dan *banner*, serta melalui media sosial agar mudah diakses oleh semua orang.

