

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi dengan total keseluruhan sampel yaitu 69 responden maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari sebagian responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.
2. Hampir sebagian dari responden memiliki status gizi (IMT) yang tidak normal.
3. Sebagian besar dari responden mengalami stres sedang.
4. Sebagian besar dari responden memiliki aktivitas fisik ringan.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

#### **7.2 Saran**

- 1) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya serta referensi dan bahan bacaan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tentang faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi dan dari hasil penelitian ini juga diharapkan institusi Pendidikan memunculkan program – program yang mengikutsertakan mahasiswi agar memiliki kepedulian terhadap siklus menstruasinya

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut terhadap penelitian baik teknik ataupun pendekatan penelitian yang digunakan, dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menggunakan populasi diluar fakultas kesehatan untuk mengetahui apakah hasil yang diperoleh juga terjadi pada kelompok dengan latar belakang pendidikan dan pola aktivitas yang berbeda.

3) Bagi Mahasiswi Kebidanan

1. Mahasiswi kebidanan perlu memantau siklus menstruasi secara rutin, misalnya dengan menggunakan aplikasi pencatat menstruasi agar lebih sadar terhadap perubahan pola menstruasi
2. Mahasiswi perlu menjaga status gizi melalui pola makan seimbang dan gaya hidup aktif agar status gizi tetap ideal.
3. Mahasiswi perlu mengelola stres dengan teknik relaksasi, manajemen waktu, dan melakukan aktivitas menyenangkan, terutama menjelang masa ujian atau saat beban akademik tinggi.
4. Mahasiswi perlu melakukan aktivitas fisik secara teratur, minimal 150 menit per-minggu dengan intensitas sedang, dan menghindari aktivitas berlebihan yang bisa mengganggu keseimbangan hormon.

