

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian hubungan antara stres, status gizi, dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah (58,3%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang mengalami siklus menstruasi tidak normal
2. Sebagian kecil (10,7%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang mengalami stres berat dan lebih dari setengah (61,9%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang mengalami stres sedang
3. Sebagian kecil (4,8%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang memiliki status gizi kurus dan hampir sebagian (38,1%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang memiliki status gizi gemuk.
4. Lebih dari setengah (53,6%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang memiliki aktivitas fisik berat dan sebagian kecil (16,7%) narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang memiliki aktivitas fisik ringan.
5. Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,021$) pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang.
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,085$) pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang.

7. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,047$) pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian hubungan antara stres, status gizi, dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang 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, dan paparan lingkungan. Peneliti selanjutnya juga dapat 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 Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi

6.2.3 Bagi Lapas Perempuan Kelas IIB Padang

1. Melakukan edukasi kesehatan bagi warga binaan, khususnya terkait siklus menstruasi dan seputar kesehatan reproduksi untuk meningkatkan kesadaran warga binaan dalam menjaga kesehatan secara mandiri.
2. Melaksanakan pemeriksaan status gizi secara rutin, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan warga binaan serta penghitungan Indeks

Massa Tubuh (IMT), yang dapat dilakukan secara mandiri oleh petugas lapas

3. Menyediakan layanan konsultasi psikologis secara rutin setiap bulan, serta menyelenggarakan edukasi mengenai manajemen stres dan kesehatan mental bagi warga binaan

