

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari setengah 73 (51%) mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
2. Hampir setengah 44 (30,8%) mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas memiliki IMT yang tidak normal.
3. Hampir setengah 60 (42%) mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas memiliki aktivitas fisik yang ringan dan sebagian kecil 7 (4,9%) memiliki aktivitas fisik yang berat.
4. Sebagian besar 127 (88,8%) mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas memiliki tingkat stres yang sedang dan sebagian kecil 8 (5,6%) memiliki tingkat stres yang tinggi.
5. Hampir setengah 68 (47,6%) mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas memiliki pola makan yang tidak sehat.
6. Sebagian besar 120 (83,9%) mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas memiliki pola tidur yang buruk.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,477$) pada mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas.

8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,102$) pada mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,004$) pada mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,109$) pada mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan siklus menstruasi ($p\text{-value}=0,730$) pada mahasiswi tingkat akhir FMIPA Universitas Andalas.

6.2 Saran

Dari hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Andalas tahun 2026 yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan:

1. Bagi Mahasiswi
 - a. Diharapkan mahasiswi tingkat akhir fakultas MIPA dapat meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan reproduksi dengan melakukan pemantauan secara rutin menggunakan kalender atau aplikasi pencatat siklus menstruasi, sehingga apabila ada perubahan siklus dapat dideteksi lebih awal.
 - b. Diharapkan mahasiswi tingkat akhir Fakultas MIPA dapat mengelola stres melalui penerapan manajemen waktu, seperti menyusun jadwal kuliah, penyelesaian tugas dan waktu istirahat menggunakan agenda atau aplikasi pengingat, serta dapat meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas

relaksasi, seperti meditasi, yoga atau aktivitas yang disukai selama 15-30 menit beberapa kali dalam seminggu.

- c. Diharapkan mahasiswi tingkat akhir Fakultas MIPA dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, dan kafein secara berlebihan, melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki minimal 30 menit setiap harinya.

2. Bagi pihak Fakultas MIPA

- a. Diharapkan Fakultas MIPA dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terhadap kesehatan reproduksi melalui penyelenggaraan program edukasi secara berkala, seperti seminar, workshop, dan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi. Program tersebut dapat dilaksanakan setiap awal semester atau bertepatan dengan peringatan Hari Kesehatan Nasional, dengan melibatkan dosen, tenaga kesehatan atau bekerja sama dengan Fakultas lain seperti Fakultas Kedokteran, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan organisasi mahasiswa seperti HIMA (Himpunan Mahasiswa) sebagai mitra pelaksana. Serta dapat menyediakan media edukasi berupa poster, infografis, *booklet* di mading dan media sosial resmi fakultas untuk memperluas jangkauan informasi kepada mahasiswi.
- b. Diharapkan Fakultas MIPA dapat bekerja sama dengan Unit Layanan Disabilitas dan Konseling (ULDK) Universitas Andalas untuk mengembangkan program *peer counseling* (konseling sebaya). Program ini dapat diawali dengan pelatihan bagi 15–20 mahasiswa sebagai *peer counselor* yang bertugas memberikan dukungan awal dan layanan konsultasi bagi mahasiswi yang mengalami stres atau kesulitan dalam mengelola waktu.

Apabila ditemukan indikasi masalah psikologis yang memerlukan penanganan lebih lanjut, *peer counselor* dapat merujuk mahasiswi ke psikolog atau konselor profesional melalui ULDK.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi dalam mempengaruhi siklus menstruasi seperti paparan lingkungan dan kondisi kerja, interaksi sosial dan lingkungan. Selain itu, disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif, seperti pengukuran langsung atau wawancara mendalam, serta memperluas populasi penelitian agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas.

