

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

1. Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja adalah:
 - a. Stress berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik stres tingkat sedang hingga stres tingkat berat. Hal ini terjadi karena keadaan stres mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormon kortisol dan penurunan hormon LH (*Leuteinizing Hormone*) yang mempengaruhi siklus menstruasi.
 - b. Status gizi berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik dengan gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan pada remaja dengan gizi kurang kadar GnRH menurun yang di sekresikan oleh LH dan FSH sehingga kadar esterogen menuru yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan ovulasi. Pada remaja dengan gizi lebih kadar hormon esterogen meningkat sehingga sekresi GnRH (*Gonadotrophin Releasing Hormone*) terganggu dan menghambat sekresi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*). Hal inilah yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi panjang (*oligomenorea*).

c. Durasi tidur berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena durasi tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon estrogen. Hal ini yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada remaja waktu tidur yang baik antara 7 – 9 jam per hari pada malam hari.

d. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik aktivitas fisik dengan intensitas tinggi maupun aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Pada aktivitas fisik dengan intensitas tinggi mempengaruhi hormon FSH dan LH. Hal ini yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Sedangkan pada aktivitas fisik dengan intensitas rendah dapat mempengaruhi cadangan energi oksidatif. Energi oksidatif ini dibutuhkan dalam proses reproduksi. Hal inilah yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

2. Terdapat signifikansi terhadap faktor – faktor yang terdapat didalam artikel terhadap siklus menstruasi pada remaja. Apabila faktor ini tidak diatasi akan berpengaruh kepada sistem reproduksi pada remaja terjadinya gangguan kesuburan, pemicu terjadinya anemia, bahkan bisa menyebabkan pemicu pada penyakit reproduksi seperti kanker rahim.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri diharapkan untuk dapat menekan stres, makan – makanan yang bergizi, mengatur durasi tidur yang baik yaitu 7 – 8 jam perhari pada malam hari dan melakukan aktivitas sesuai kebutuhan. Serta diharapkan remaja lebih peduli dan aktif dalam memahami serta mencari informasi terkait tentang faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Sehingga remaja putri dapat menghindari faktor – faktor tersebut agar siklus menstruasi menjadi normal. Siklus menstruasi normal merupakan salah satu indikator agar kualitas kesehatan reproduksi di masa yang akan datang menjadi lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan membahas lebih jauh tentang faktor – faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi pada remaja dengan metode penelitian yang berbeda.