

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil dan pembahasan adalah sebagai berikut :

- a. Dalam penelitian ini prevalensi kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta usia 10-24 tahun adalah 46,6% yang dikategorikan PMS sedang hingga berat.
- b. Distribusi frekuensi pada penelitian ini paling banyak remaja akhir (usia 18-24 tahun) (82,3%), tingkat pendidikan tinggi (lulus Perguruan Tinggi, D3/D4, S1/S2) (73,8%), mengalami usia pertama kali menstruasi pada usia yang normal (usia 11-13 tahun) (69,4%), IMT normal (59,2%), mengalami stres berat (39,5%), memiliki pola olahraga yang tidak teratur (84,7%) dan pola makan yang buruk (72,1%).
- c. Tidak ada hubungan antara usia dengan kejadian PMS dan pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p>0,05$).
- d. Tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p>0,05$).
- e. Tidak ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p>0,05$).
- f. Tidak ada hubungan antara IMT dengan kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p>0,05$).
- g. Tidak ada hubungan antara stres ringan dengan kejadian PMS ($p=0,116$) dan ada hubungan stres berat dengan PMS ($p=0,000$) pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021.
- h. Ada hubungan antara pola olahraga dengan kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p=0,015$).
- i. Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p>0,05$).

- j. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021 adalah stres berat dengan nilai $p=0,000$ dan $POR=6,483$ (95% CI= 3,268-12,861) yang artinya remaja dengan stres berat 6,4 kali lebih tinggi mengalami PMS dibandingkan remaja yang kategori stres normal.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut :

- a. Bagi remaja di DKI Jakarta selaku responden
 - 1) Diharapkan responden mengelola stres dengan menerapkan pola hidup sehat, mengatur waktu istirahat, lakukan relaksasi untuk menenangkan pikiran, lakukan kegiatan yang menyenangkan dengan melakukan hal yang disukai misalnya mendengarkan musik, membaca buku dan melukis, bercerita keluh kesah Anda pada orang yang dipercaya atau orang terdekat, dan berolahraga.
 - 2) Dianjurkan untuk tetap berolahraga dengan teratur dan menerapkan olahraga dengan prinsip olahraga yang BBTT (Baik Benar Terukur Teratur). Selama masa pandemi Covid-19, disarankan olahraga yang bisa dilakukan di dalam rumah misalnya jalan cepat sekeliling rumah, naik turun tangga di dalam rumah selama 10-15 menit yang dilakukan 2-3 kali sehari, senam aerobik, loncat tali, dan olahraga sepeda statis ataupun *treadmill*.
 - 3) Disarankan pada remaja untuk menerapkan pola makan yang lebih baik misalnya dengan makan teratur, konsumsi makanan bergizi dan seimbang, mengurangi asupan garam dan makanan berlemak, mengurangi segala jenis makanan *fast food*, serta minuman berpemanis, berpengawet, dan berkafein.
- b. Bagi Pemerintah DKI Jakarta
 - 1) Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi dasar untuk membuat kebijakan mengenai dampak dari PMS pada perempuan dan anjuran pencegahan PMS yang bisa dilakukan misalnya dengan membuat

poster dan dibagikan di media sosial agar hal tersebut bisa mengurangi kejadian PMS di masa pandemi Covid-19.

- 2) Diharapkan pemerintah membentuk program peduli menstruasi yang tujuannya agar remaja di DKI Jakarta bisa mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi dan lebih memperhatikan gangguan-gangguan yang bisa saja terjadi selama menstruasi atau reproduksi terlebih pada masa pandemi Covid-19 yang dikemas atau dijalankan baik dalam bentuk aplikasi atau sebagainya. Dalam program tersebut diharapkan bisa mengajak remaja untuk mengelola stres dengan baik dan menjalani gaya hidup lebih sehat misalnya dengan manajemen waktu sehingga memiliki waktu istirahat yang cukup, olahraga dengan teratur, dan makan bergizi dan seimbang.

c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Diharapkan peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel yang tidak diteliti yaitu variabel terkait faktor hormon, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor sosio-demografi yaitu status perkawinan, paritas, jenis kontrasepsi, kepribadian, dan tempat tinggal, faktor gaya hidup yaitu pola tidur, aktivitas fisik, dan merokok dan minum alkohol dan diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian lain selain *cross sectional* sehingga dapat diketahui hubungan sebab akibat yang lebih jelas.
- 2) Walaupun dalam penelitian ini sudah mencapai jumlah sampel minimal, namun diharapkan untuk penelitian lainnya agar dapat menambah jumlah sampel yang lebih banyak dengan karakteristik responden yang lebih bervariasi.
- 3) Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan salah satu jenis teknik *probability sampling* atau teknik pengambilan sampel dengan dilakukan secara acak.
- 4) Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kuesioner pengukuran pola olahraga yang lebih dikembangkan. Misalnya jika menggunakan pengukuran pola olahraga yang sesuai dengan prinsip BBTT (Baik Benar Terukur Teratur) oleh Kementerian Kesehatan RI, maka

pertanyaan pengukuran pola olahraga pada kuesioner tersebut perlu memuat semua prinsip BBT sehingga pengukuran pola olahraga lebih lengkap dan menyesuaikan dengan prinsip BBT oleh Kementerian Kesehatan RI.