

BAB V

PENUTUP

V.I Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang mengalami stres adalah 98,8 %, dan didominasi oleh stres berat sebanyak 59,5 % , sedangkan yang tidak mengalami stres hanya 1,2 %.
- b. Aktivitas fisik mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta terutama oleh aktivitas sedang sebanyak 46,4 %.
- c. Status gizi mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta didominasi oleh IMT normal yaitu sebanyak 72,6 %.
- d. Jumlah mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang mengalami gangguan haid sebanyak 60,7% dan paling banyak mengalami dismenorea sebanyak 23,8 %.
- e. Tidak ada hubungan antara stres psikis dengan siklus haid, lama haid, dan dismenorea pada mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.
- f. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus haid, lama haid, dan dismenorea pada mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.
- g. Tidak ada hubungan antara ada hubungan status gizi dengan siklus haid, lama haid, dan dismenorea pada mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Mahasiswi Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Untuk dapat terhindar dari gangguan haid, diharapkan semua mahasiswi dapat menjauhi faktor pemicu gangguan haid seperti tingkat stres yang tinggi, aktivitas fisik yang berat serta status gizi gemuk.

- b. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Berdasarkan data 98,8% mahasiswi mengalami stres dan 59,5% mengalami stres berat, maka perlu diadakannya pengelolaan stres.

- b. Bagi Peneliti Lain

- 1) Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas variabel penelitian seperti faktor diet serta kelainan metabolik seperti: diabetes, hipotiroid, dan hipertiroid yang didukung dengan pemeriksaan laboratorium.
- 2) Dapat juga dilakukan penelitian yang sama namun ditunjang dengan pemeriksaan hormon.

