

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

- a. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 19 Tahun (54,5%). Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (68,2%). Sebanyak 53% responden dalam penelitian ini memiliki status gizi yang termasuk kedalam kategori gemuk. Aktivitas fisik responden dalam penelitian ini sebagian besar termasuk kedalam kategori normal (62,1%). Tingkat stres responden dalam penelitian ini mayoritas termasuk kedalam kategori stres (69,7%).
- b. Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Mengontrol status gizi agar tetap dalam kategori normal, salah satunya dengan cara mempertahankan aktivitas fisik dalam kategori normal. Dengan begitu, siklus menstruasi akan menjadi lebih teratur.
- b. Mengetahui batasan diri, bila sudah dirasa berlebihan aktivitas fisiknya maka harus dikurangi hingga batas normal. Hal ini agar tidak mengganggu kerja hipotalamus yang kemudian dapat mengganggu siklus menstruasi.

- c. Menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi seperti stres akibat tekanan dan tuntutan akademis dengan mengisi kegiatan yang positif seperti belajar bersama yang menyenangkan bersama teman-teman terdekat.

### V.2.2 Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi dalam segi status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan siklus menstruasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai masalah siklus menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
- b. Melakukan penelitian selanjutnya dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang peneliti tidak lakukan dalam penelitian ini seperti pola makan, persen lemak tubuh, dan usia *menarche*.
- c. Melakukan penelitian lanjutan pada siswi yang menjadi responden penelitian ini untuk mengetahui adanya perkembangan selanjutnya, sehingga dapat diketahui hubungan antara variabel-variabel dengan siklus menstruasi bersifat permanen atau sementara.

