

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian terhadap 38 responden mengenai hubungan aktifitas fisik, stress dan usia terhadap siklus menstruasi pada Masa Diksarit di Akademi Militer, Magelang, didapatkan hasil :

- a. Didapatkan 94,7% mempunyai aktifitas fisik yang berat dan 5,7% responden mempunyai aktifitas fisik yang tidak berat
- b. Didapatkan 39,5% responden mengalami tingkat stress sedang, 34,2% responden mengalami tingkat stress ringan dan 26,3% responden mengalami keadaan tidak stress.
- c. Didapatkan 78,9% responden berumur <18 tahun dan 21,1% responden berumur >18 tahun
- d. Didapatkan 44,7% responden mempunyai siklus menstruasi normal dan 55,3% responden mempunyai siklus menstruasi tidak normal.
- e. Tidak adanya hubungan antara aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi dengan  $P=0,193$
- f. Adanya hubungan antara tingkat stres psikis dengan siklus menstruasi yang dialami taruni pada pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang dengan  $P = 0,000$
- g. Adanya hubungan bermakna antara umur taruni dengan siklus menstruasi taruni dengan  $P=0,0013$

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

- a. Bagi Pihak Institusi
  - 1) Dapat menyesuaikan waktu istirahat dengan kegiatan aktifitas kegiatan selama masa Chandradimuka yang dilakukan sebaik mungkin sehingga dapat mengurangi hal-hal yang bisa meningkatkan risiko stres psikologis.

- 2) Mempertimbangkan faktor umur dalam penerimaan Taruni di tahun berikutnya.
- 3) Mempertimbangkan kegiatan latihan yang baik dan aman untuk taruni agar untuk mengoptimalkan kejadian gangguan siklus menstruasi serta penyakit lainnya.
- 4) Memberikan komposisi diet seimbang bagi kehidupan taruni

b. Bagi Taruni

- 1) Dapat Melakukan manajemen stres sehingga dapat menurunkan presentasi tingkat stres yang dialami pada masa pendidikan Chandradimuka.
- 2) Memonitor data antropometri taruni agar tidak mempengaruhi siklus menstruasi

c. Bagi Peneliti setelahnya

- 1) Dapat mencari faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada Taruni.
- 2) Dapat mengendalikan faktor aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi agar tidak menjadi bias.

