

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka kesimpulan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Mahasiswi UPNVJ dengan Aktifitas Fisik Ringan sebanyak 17 orang atau 17.9%, dan mahasiswa dengan aktifitas Fisik Berat sebanyak 78 orang atau 82.1%. Berdasarkan hal tersebut didapatkan bahwa Aktifitas Fisik Mahasiswi UPNVJ didominasi oleh mahasiswi dengan Aktifitas Fisik Berat sebanyak 78 orang atau 82.1%.
2. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik Mahasiswi UPNVJ terhadap siklus menstruasi di masa pandemic dengan nilai signifikansi Fisher's Exact sebesar 1.000 (Asymp Sig 1.000 > 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa tingkatan Aktifitas Fisik baik itu Ringan, Sedang ataupun Berat tidak berhubungan atau tidak memiliki pengaruh bermkana terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ
3. Tingkat Stress Mahasiswi UPNVJ dengan kategori Normal sebanyak 42 orang atau 44.2%, dan tingkat Stress kategori Stress sebanyak 53 orang atau 55.8%. Berdasarkan hal tersebut didapatkan bahwa Tingkat Stress Mahasiswi UPNVJ didominasi oleh mahasiswi dengan Tingkat Stress kategori Stress sebanyak 53 orang atau 55.8%.
4. Hasil uji Pearson Chi Square menunjukkan tidak terdapat hubungan Stress terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ. Artinya tingkatan Stress baik itu Normal ataupun Stress tidak berhubungan terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ periode 2020/2021 ( $p= 0.217 < 0.05$ ).

### **V.2 Saran**

Beberapa saran yang dapat diusulkan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut.

### **V.2.1 Mahasiswa dan mahasiswi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mahasiswa khususnya bagi mahasiswi UPNVJ periode 2020-2021 mengenai hubungan stress dan aktifitas fisik terhadap perubahan siklus menstruasi di masa. Mahasiswi diharapkan dapat mengontrol tingkat stress dan rutin melakukan aktivitas fisik untuk mempertahankan siklus menstruasi dalam taraf normal. Tingkat stress berhubungan dengan siklus menstruasi sehingga mahasiswi diharapkan dapat melakukan manajemen stress yang baik untuk menghindari adanya gangguan pada siklus menstruasi.

### **V.2.2 Masyarakat umum**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi khususnya pada mahasiswi. Masyarakat khususnya bagi kaum wanita dihimbau untuk dapat melakukan manajemen stress maupun meningkatkan aktivitas fisik untuk mengurangi tingkat gangguan menstruasi serta menaikkan taraf kesehatan di masyarakat.

### **V.2.3 Penelitian selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian analitik selanjutnya sehingga data serta penjelasan dapat dijelaskan lebih baik sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti selanjutnya dapat terus mengembangkan informasi dan penelitian dengan sampel yang lebih luas khususnya pada topik hubungan stress dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi mahasiswi.

### **V.2.4 Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memahami lebih mengenai hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi khususnya pada mahasiswi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat serta mengurangi tingkat keparahan gejala dengan diagnosis serta pengobatan yang tepat pada gangguan siklus menstruasi. Perlu peningkatan

promosi/penyuluhan kesehatan dan sosialisasi mengenai manajemen aktivitas fisik dan stress bagi mahasiswi untuk mengurangi tingkat gangguan menstruasi.