

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan data univariat terhadap 193 mahasiswi Gizi UPN "Veteran" Jakarta, mayoritas responden (77,2%) memiliki siklus menstruasi normal. Sebagian besar responden (57,5%) jarang mengonsumsi makanan cepat saji dengan rata-rata asupan lemak 44,9 gram/hari. Kualitas tidur pada penelitian memperlihatkan sebagian besar responden (83,9%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, mayoritas responden (79,8%) mengalami stres tingkat sedang.
- b. Tidak ada hubungan yang signifikan ditemukan antara frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,78$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,027$). Mahasiswi yang mengonsumsi lemak dalam jumlah lebih banyak memiliki risiko 2,6 kali lebih tinggi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi lemak dalam jumlah yang cukup.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,009$). Mahasiswi yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki risiko 10,8 kali lebih tinggi untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur baik.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,000$). Mahasiswi yang mengalami stres berat memiliki risiko 7,19 kali lebih tinggi untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres ringan dan sedang.

V.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian, untuk memperkaya kajian serta memperdalam pemahaman terkait dengan topik ini terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

- a. Penelitian mendatang dapat mengadopsi metode penelitian campuran (*mixed methods*) dengan mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk mengeksplorasi lebih dalam pengalaman subjektif responden terkait alasan di balik konsumsi makanan *fast food*, gangguan tidur, stres, dan persepsi mereka tentang dampak gaya hidup yang tidak sehat terhadap kesehatan dan aktivitas harian. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang variabel-variabel yang mempengaruhi siklus menstruasi serta mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan persepsi individu terhadap masalah tersebut.
- b. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada kelompok populasi dengan usia dan latar belakang yang berbeda untuk melihat apakah terdapat perbedaan dalam prevalensi dan faktor risiko gangguan menstruasi.