

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan serta hasil penelitian yang diperoleh mengenai analisis faktor yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi pada siswi kelas 10 dan 11 di SMK Madya Depok tahun 2024, maka peneliti mengambil simpulan, sebagai berikut:

- a. Dari 102 responden, mayoritas responden memiliki pola siklus menstruasi <21 hari (55,9%), tingkat stres sedang (31,4%), aktivitas fisik sedang dan berat (34,3%), dan diet (43,1%), serta pengetahuan rendah (58,8%).
- b. Dari 102 responden, mayoritas responden adalah usia 16 tahun sebanyak 57 responden, lalu mayoritas *menarche* pada responden adalah usai 10-14 tahun.
- c. Didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,029 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada siswi SMK Madya Depok 2024.
- d. Didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,031 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan pola siklus menstruasi pada siswi SMK Madya Depok 2024.
- e. Didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,653 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara diet dengan pola siklus menstruasi pada siswi SMK Madya Depok 2024.
- f. Didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,587 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pola siklus menstruasi pada siswi SMK Madya Depok 2024.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi pada siswi kelas 10 dan 11 di SMK Madya Depok tahun 2024, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi Responden

Diharapkan siswi melakukan hidup sehat seperti menghindari stres dan mengontrol aktivitas fisik sehingga siklus menstruasi menjadi normal

b. Bagi siswi SMK Madya Depok

Diharapkan untuk dapat mengurangi stres dan melakukan aktivitas fisik yang tidak berlebihan.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan untuk diadakannya kegiatan tema kesehatan reproduksi. Salah satunya memasukkan tentang cara mengontrol stres dan aktivitas fisik agar siswi mendapatkan pola siklus menstruasi yang teratur.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data dan referensi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini hanya menggunakan 4 variabel dari banyaknya variabel-variabel atau unsur-unsur yang ada dalam faktor yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menambahkan variabel penelitiannya dengan lebih banyak varian sehingga dapat lebih diketahui faktor apa saja yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi guna meningkatkan kualitas kesehatannya.