

## **BAB V PENUTUP**

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

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti setelah melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Literasi Kesehatan, Pengetahuan, dan Sikap tentang PCOS dengan Kesadaran Menjalani Pola Hidup Sehat pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan” dengan jumlah responden sebanyak 334 mahasiswi UPN “Veteran” Jakarta, adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 20 tahun, dengan rentang usia antara 18–23 tahun, dari total 334 responden.
- b. Gambaran karakteristik responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Program Studi S1 Keperawatan, yaitu sebanyak 91 responden (27,2%), diikuti oleh S1 Kesehatan Masyarakat sebanyak 84 responden (25,1%) dan S1 Ilmu Gizi sebanyak 74 responden (22,2%).
- c. Gambaran karakteristik responden berdasarkan tahun angkatan menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari angkatan 2022, yaitu sebanyak 117 responden (35,0%), diikuti oleh angkatan 2023, 2024, dan 2025.
- d. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menarche menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche responden adalah 13 tahun dengan median 12 tahun, dari 334 responden.
- e. Gambaran karakteristik responden berdasarkan durasi menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi menstruasi 3–8 hari, yaitu sebanyak 305 responden (91,3%) dari 334 responden.
- f. Gambaran karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi 24–34 hari, yaitu sebanyak 248 responden (74,3%).

Navisa Salsabilla Adi Maharani, 2026

*HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN, PENGETAHUAN, DAN SIKAP TENTANG POLYCYSTIC OVARY SYNDROME (PCOS) DENGAN KESADARAN MENJALANI POLA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN*

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana  
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id- www.repository.upnvj.ac.id]

- g. Gambaran karakteristik responden berdasarkan riwayat PCOS dalam keluarga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat PCOS dalam keluarga, yaitu sebanyak 330 responden (98,8%).
- h. Gambaran karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit keluarga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit, yaitu sebanyak 314 responden (94,0%).
- i. Gambaran karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki IMT normal, yaitu sebanyak 216 responden (64,7%) dari 334 responden.
- j. Hasil analisis univariat terhadap variabel independen literasi kesehatan menunjukkan bahwa dari 334 responden, sebanyak 178 responden (53,3%) memiliki tingkat literasi kesehatan rendah, sedangkan 156 responden (46,7%) memiliki literasi kesehatan tinggi.
- k. Hasil analisis univariat terhadap variabel independen pengetahuan tentang PCOS menunjukkan bahwa dari 334 responden, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 304 responden (91,0%), sedangkan responden dengan pengetahuan buruk berjumlah 30 responden (9,0%).
- l. Hasil analisis univariat terhadap variabel independen sikap tentang PCOS menunjukkan bahwa dari 334 responden, sebanyak 256 responden (76,6%) memiliki sikap positif, sedangkan 78 responden (23,4%) memiliki sikap negatif.
- m. Hasil analisis univariat terhadap variabel dependen kesadaran menjalani pola hidup sehat menunjukkan bahwa dari 334 responden, sebanyak 188 responden (56,3%) memiliki kesadaran positif, sedangkan 146 responden (43,7%) memiliki kesadaran negatif.
- n. Hasil analisis bivariat antara literasi kesehatan dengan kesadaran menjalani pola hidup sehat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan kesadaran menjalani pola hidup sehat pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

- o. Hasil analisis bivariat antara pengetahuan tentang PCOS dengan kesadaran menjalani pola hidup sehat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang PCOS dengan kesadaran menjalani pola hidup sehat pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.
- p. Hasil analisis bivariat antara sikap tentang PCOS dengan kesadaran menjalani pola hidup sehat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap tentang PCOS dengan kesadaran menjalani pola hidup sehat pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

## V.2. Saran

### a. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan, pengetahuan, dan sikap yang positif terkait *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), serta mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari melalui penerapan pola hidup sehat. Kesadaran dalam menjaga pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan kesehatan reproduksi perlu ditingkatkan sebagai upaya pencegahan PCOS sejak dini. Dengan bekal pengetahuan dan kesadaran yang baik, mahasiswi diharapkan mampu menjadi contoh atau role model dalam penerapan perilaku hidup sehat, baik di lingkungan kampus maupun masyarakat.

### b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi dan promosi kesehatan terkait kesehatan reproduksi perempuan, khususnya PCOS. Pihak institusi disarankan untuk mengintegrasikan materi PCOS dan pola hidup sehat dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, seperti seminar, penyuluhan, atau kampanye kesehatan. Selain itu, institusi dapat memfasilitasi layanan

Navisa Salsabilla Adi Maharani, 2026

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN, PENGETAHUAN, DAN SIKAP TENTANG POLYCYSTIC OVARY SYNDROME (PCOS) DENGAN KESADARAN MENJALANI POLA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)- [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

konseling, skrining kesehatan, serta program pendukung gaya hidup sehat yang dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat mahasiswi.

c. Bagi Layanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi layanan kesehatan dalam menyusun dan mengembangkan program promosi serta pencegahan PCOS pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda. Layanan kesehatan disarankan untuk meningkatkan edukasi terkait PCOS yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan, pengetahuan, dan pembentukan sikap positif, serta mendorong kesadaran menjalani pola hidup sehat sebagai strategi pencegahan dan pengelolaan PCOS sejak dini.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian multivariat untuk mengetahui faktor yang paling berhubungan, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kesadaran menjalani pola hidup sehat, seperti dukungan sosial, faktor psikologis, stres, dan lingkungan kampus. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas, termasuk mahasiswa non-kesehatan. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan intervensi edukasi mengenai PCOS dan pola hidup sehat, serta menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan literasi kesehatan, pengetahuan, sikap, dan kesadaran dari waktu ke waktu.