

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil dan pembahasan adalah sebagai berikut:

- a. Distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi dari 155 responden sebesar 89 (57,4%) responden memiliki gangguan siklus menstruasi dan 66 (42,6%) diantaranya tidak memiliki gangguan siklus menstruasi.
- b. Tidak terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0,308$).
- c. Terdapat hubungan antara status ekonomi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0,040$).
- d. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0,847$).
- e. Terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0,006$).
- f. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0,026$).
- g. Terdapat hubungan antara pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0,002$).
- h. Faktor yang paling berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta adalah pola makan dengan nilai $p 0,001$ dan $OR=3,3$.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta selaku responden

Diharapkan selalu menerapkan dan mengatur pola makan menjadi lebih baik, misalnya zaman sekarang sudah canggih dan dapat menggunakan aplikasi untuk mengatur asupan makan. Selain itu juga dapat memperbaiki waktu tidur di malam hari dengan mengusahakan untuk menghindari *handphone* sebelum tidur dan juga mengurangi minum minuman berkafein seperti kopi. Dan dapat juga melakukan pengelolaan stres dengan cara memperbanyak aktivitas fisik misalnya dengan yoga atau *jogging*. Terlebih lagi saat masa pandemi ini banyak waktu yang dihabiskan dirumah sehingga dapat melakukan hal bermanfaat lainnya yang dapat menenangkan pikiran seperti melukis, mendengarkan musik, atau memelihara tanaman/berkebun.

- b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi dasar untuk membuat kebijakan mengenai dampak gangguan siklus menstruasi pada perempuan misalnya dengan membuat poster dan diunggah di media sosial terkait gangguan siklus menstruasi dan pencegahan agar meminimalisir terjadinya gangguan siklus menstruasi selama masa pandemi COVID-19.

- c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel yang tidak dapat diteliti oleh penelitian ini serta memakai desain studi selain *cross-sectional* sehingga dapat diketahui hubungan sebab akibat yang jelas. Selain itu juga dapat menambah sampel agar lebih banyak dengan karakteristik responden yang bervariasi.