

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

1. Diketahui responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 40 responden (67,8%) . pada kelompok berat badan mayoritas responden memiliki berat badan tidak normal sebanyak 35 responden (59,3%) . pada kelompok diet mayoritas responden yang menjalankan program diet sebanyak 39 responden (66,1%) . pada kelompok aktivitas fisik mayoritas responden yang menjalankan aktivitas fisik ringan sebanyak 42 responden (71,2%) . pada kelompok tingkat stress mayoritas responden gejala berat sekali sebanyak 31 responden (52,5%) . dan pada kelompok riwayat keluarga mayoritas responden mempunyai riwayat keluarga dengan gangguan menstruasi sebanyak 43 responden (72,9%).
2. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan gangguan siklus menstruasi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi
5. Ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan gangguan siklus menstruasi

5.2. Saran

1. Bagi Siswa SMK Glora Kota Bekasi Tahun 2023
 - a. Siswi SMK Glora Kota Bekasi diharapkan dapat menyadari bahwa gangguan siklus menstruasi merupakan sebuah masalah yang penting serta berdampak negatif pada kesehatan reproduksi. Tindakan pencegahan dini wajib dilakukan oleh mahasiswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi guna mencegah gangguan siklus menstruasi terus terjadi yaitu melakukan pemeriksaan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit
 - b. Mengelola stres sebagai seorang mahasiswa dapat dilakukan dengan cara tidak

menjadikan tuntutan perkuliahan sebagai suatu beban seperti mengerjakan setiap tugas tanpa harus menundanya, tidak menghindarkan diri dari setiap pertemuan kelas dan memberanikan diri dalam menghadapi setiap tugas dan tanggung jawab perkuliahan seperti presentasi, menjawab pertanyaan dan kegiatan lainnya. Meskipun pada awalnya akan terasa sulit tetapi pada akhirnya dapat membawa kelegaan.

- c. Memperhatikan faktor risiko lainnya seperti menjaga berat badan agar tetap ideal atau berada pada kategori normal dengan tanpa melakukan perilaku diet yang tidak sehat atau ekstrim dan melakukan aktivitas fisik yang secukupnya dan teratur sehingga dapat membantu menjaga kesehatan fisik.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan turut mendapatkan informasi/pengetahuan tambahan terkait dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan dan segera melakukan pemeriksaan dini jika ditemukan kejadian gangguan siklus menstruasi pada diri sendiri ataupun orang terdekat seperti remaja perempuan dalam anggota keluarga.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menerbitkan hasil-hasil penelitian terbaru baik dalam bentuk media cetak ataupun melalui halaman website yang telah tersedia agar dapat menjadi sumber informasi tambahan, baik bagi mahasiswa maupun masyarakat.

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan penelitian yang lebih spesifik terkait variabel berat badan, dimana tidak hanya dilakukan pengukuran IMT untuk menilai kategori berat badan, tetapi juga melakukan pengukuran jaringan lemak dalam tubuh dan pola asupan gizi yang mempengaruhi variabel berat badan terhadap gangguan siklus menstruasi.
- b. Melakukan penelitian lebih lanjut terkait perilaku diet sehat, tidak sehat dan ekstrim pada remaja perempuan yang mengalami gangguan siklus menstruasi