

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Sebanyak 35% mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung mengalami gangguan siklus menstruasi. Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stress normal (68,1%), status gizi normal (68,8%), aktivitas fisik sedang (38,8%), dan kualitas tidur buruk (79,4%).
- 2) Terdapat hubungan antara tingkat stress (*p-value* 0,001) dan kualitas tidur (*p-value* 0,039) dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara status gizi (*p-value* 0,905) dan aktivitas fisik (*p-value* 0,73) terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi institusi

Institusi diharapkan memberikan sosialisasi kepada mahasiswa terkait hasil penelitian yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi agar seluruh mahasiswa mampu manajemen stress dengan baik, menjaga status gizi seimbang, mengontrol aktivitas fisik

maupun menjaga kualitas tidur untuk mencegah atau mengurangi gangguan siklus menstruasi.

5.2.2 Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stress dengan baik, menjaga asupan gizi seimbang, mengontrol aktivitas fisik dan menjaga kualitas tidur baik kualitas maupun kuantitas untuk mencegah maupun mengatasi gangguan siklus menstruasi.

5.2.3 Bagi peneliti

Hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sumber referensi peneliti lain untuk melakukan penelitian berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Diharapkan pula adanya penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi.

