

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Penelitian Tahap 1

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian menoragia pada santri putri di pondok pesantren meliputi stress, kualitas tidur yang buruk, dan riwayat keluarga ibu yang menoragia.
2. Menoragia memiliki hubungan signifikan dengan usia menarche, riwayat keluarga dengan ibu menoragia, stres, dan kualitas tidur. Tidak ditemukan hubungan antara menoragia dengan aktivitas fisik. Stres menjadi faktor risiko terbesar, di mana remaja dengan stres memiliki peluang 17,500 kali lebih besar mengalami menoragia.
3. Kualitas tidur merupakan faktor paling kuat yang berpengaruh terhadap kejadian menoragia pada santri. Memiliki risiko 8,79 kali lebih besar mengalami menoragia.

5.1.2 Simpulan Penelitian Tahap 2

1. Menoragia memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi fisik, kondisi sosial, kondisi emosional, ketidakhadiran di kelas, dan konsentrasi belajar, yang dapat menghambat partisipasi santri dalam kegiatan pembelajaran

2. Kondisi sosial merupakan faktor yang paling kuat terdampak oleh menoragia. Dengan nilai Sig. 0,000 yang memiliki risiko 441 kali lebih tinggi mengalami gangguan kondisi sosial.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya

1. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel dan lokasi penelitian agar dapat memperoleh hasil yang lebih representatif dan komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian menoragia pada santri. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai prevalensi dan faktor risiko yang ada.
2. Penelitian mendalam mengenai intervensi atau program kesehatan yang dapat mengurangi dampak menoragia pada santri, seperti peningkatan dukungan psikososial atau program manajemen stres, bisa menjadi fokus penting untuk penelitian selanjutnya.

5.2.2 Saran Untuk Pihak Pondok Pesantren

1. Mengingat pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan fisik dan psikologis santri, disarankan untuk mempertimbangkan penyesuaian waktu hingga jam 21.00 pada kegiatan ngaji. Hal ini bertujuan untuk memberikan waktu yang cukup bagi santri untuk beristirahat dan menjaga stamina mereka.
2. Memberikan edukasi tambahan mengenai pentingnya manajemen stres dan menjaga keseimbangan aktivitas fisik serta istirahat bagi santri dapat membantu mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih optimal.