

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta didik Bintara Polwan di Sepolwan Tahun 2022:

5.1.1 Hasil distribusi frekuensi mayoritas peserta didik Bintara Polwan memiliki siklus menstruasi tidak normal (64,7%), usia *menarche* normal (50,9%), status gizi normal (52,7%), stres normal (57,6%), aktivitas fisik ringan (53,1%), kualitas tidur ringan (36,2%).

5.1.3 Ada hubungan antara usia *menarche*, status gizi, stres, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi peserta didik Binatara Polwan di Sepolwan Tahun 2022.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan mengenai masalah gangguan siklus menstruasi dan faktor penyebabnya.

5.2.2 Bagi Petugas Kesehatan Sepolwan

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan petugas kesehatan Sepolwan dapat memberikan sosialisasi dan penyelesaian masalah terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi yang dapat dilakukan dengan:

5.2.2.1 memaksimalkan kelas bimbingan konseling yang ada dengan teknik konseling sebaya (*peer counseling*). Disini para peserta didik bisa memperhatikan dan saling membantu masalah peserta didik lain.

5.2.2.2 memberikan aromaterapi untuk membantu mengurangi stres yang dapat diaplikasikan setiap malam menjelang tidur agar dapat tidur dengan rileks dan bangun dalam keadaan segar.

5.2.2.3 memberikan pengaturan makan dan pembinaan fisik yang lebih terhadap peserta didik yang *overweight*.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan faktor penyebab terjadinya gangguan menstruasi, mengkaji hal yang belum dapat dimunculkan peneliti dalam penelitian, dan disarankan untuk menggunakan sampel dan variabel yang lebih banyak lagi.

