

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil penelitian dari 60 responden menunjukkan terdapat 51,7% yang mengalami menstruasi tidak normal.
- 2) Hasil penelitian variabel independen yang dominan yaitu aktivitas fisik ringan 50,0%, tingkat stres normal 33,3%, dan status gizi normal 58,3%.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan *p-value*  $0,306 > 0,05$ , tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan *p-value*  $0,429 > 0,05$ , dan status gizi dengan siklus menstruasi dengan *p-value*  $0,484 > 0,05$ .

#### 5.2 Saran

- 1) Bagi Universitas Nasional

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, bisa menjadi panduan bagi Universitas Nasional agar turut serta peduli terhadap kesehatan reproduksi mahasiswi terutama yang berkaitan dengan menstruasi.

- 2) Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan teratur, melakukan manajemen stres dengan baik, serta memperhatikan dan menjaga pola makan agar terhindar dari gangguan pada siklus menstruasi.

- 3) Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, mengembangkan ilmu pengetahuan dan bermanfaat sebagai referensi perpustakaan, sehingga dapat dijadikan bahan bacaan mahasiswa.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan penelitian mendalam mengenai gangguan siklus menstruasi dengan variabel lain yang berkaitan dengan gangguan siklus menstruasi yang tidak diteliti dalam penelitian ini, dengan menggunakan metode dan desain yang berbeda, serta dengan menggunakan subjek yang lebih besar.

