

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui distribusi frekuensi, bahwa mayoritas responden tidak mengalami gangguan siklus menstruasi 44 responden (61,1%), mayoritas stres ringan 31 responden (43,1%), mayoritas status gizi normal 33 responden (45,8%), mayoritas kadar hemoglobin normal 31 responden (43,1%), mayoritas aktivitas fisik berat 29 responden (40,3%), dan mayoritas durasi tidur baik 42 responden (58,3%).
- 2) Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,002, dimana dari 18 responden stres berat, 72,2% mengalami gangguan siklus menstruasi.
- 3) Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,006, dimana dari 17 responden status gizi gemuk, 70,6% mengalami gangguan siklus menstruasi.
- 4) Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,000, dimana dari 14 responden yang mengalami anemia sedang, 85,7% mengalami gangguan siklus menstruasi.
- 5) Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,015, dimana dari 29 responden yang memiliki aktivitas fisik berat, 56,6% mengalami gangguan siklus menstruasi.
- 6) Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara durasi tidur dengan gangguan siklus menstruasi dengan nilai p-value = 0,018, dimana dari 30 responden yang memiliki durasi tidur kurang baik, 56,7% mengalami gangguan siklus menstruasi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Keilmuan

Dapat dijadikan landasan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan menambahkan faktor atau variabel lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja terkait gangguan menstruasi serta menggunakan metode yang berbeda.

5.2.2 Bagi Instansi SMK Plus Trimitsa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan oleh tenaga pengajar dan staf di SMK Plus Trimitsa khususnya pengurus UKS dalam memberikan edukasi dan upaya promotif preventif untuk melakukan pencegahan gangguan menstruasi pada siswi, diantaranya yaitu mengadakan refresh disetiap proses pembelajaran guna menurunkan stres pada siswi, dengan rutin melakukan penilaian status gizi serta memberikan tablet tambah darah bagi para siswi untuk mengontrol kadar hemoglobin, mengurangi beban tugas dan fokuskan pembelajaran di sekolah guna mengurangi beban aktivitas siswi dan tercukupinya waktu istirahat terutama waktu durasi tidur ketika di rumah, dan serta memberikan konseling, informasi, edukasi terkait menjaga kesehatan reproduksi .

5.2.3 Bagi Remaja Siswi SMK Plus Trimitsa

Bagi responden terutama bagi remaja penting untuk dapat mengelola stres, dengan cara menyempatkan diri setiap minggu berkumpul dengan keluarga atau orang terdekat baik untuk bertukar pikiran atau berbagi segala sesuatu yang menjadi beban pikiran, serta dapat menjaga status gizi agar tetap dalam kategori normal, yaitu dengan menjaga pola makan sehat dan olahraga secara teratur sehingga dapat mengurangi resiko anemia. Remaja putri juga perlu mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin dan mengurangi mengonsumsi minuman yang mengandung teh dan kopi sebagai upaya preventif dalam mencegah terjadinya anemia sehingga kesehatan reproduksi terjaga dan tidak mengganggu siklus menstruasi, serta guna meminimalisir aktivitas fisik yang terlalu berat disarankan bagi siswi untuk membuat dan mencatat manajemen pembagian waktu di setiap minggu agar dapat memaksimalkan waktu dengan membagi jadwal sesuai prioritas, dan siswi bisa mencatat tanggal menstruasi setiap bulannya menggunakan kalender ataupun aplikasi kalender menstruasi agar mengetahui bagaimana siklus menstruasi.