

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian didasarkan pada data dan analisis tentang bagaimana tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan siklus menstruasi di kalangan mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta, dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Siklus menstruasi responden dalam penelitian ini menunjukkan hasil jumlah terbanyak adalah mahasiswi dengan siklus menstruasi yang tidak normal dengan total 80 (65,6%).
- 5.1.2 Tingkat stres dalam penelitian ini menunjukkan hasil jumlah terbanyak adalah mahasiswi dengan tingkat stres berat dengan total 33 (27,0%).
- 5.1.3 Aktivitas fisik dalam penelitian ini menunjukkan hasil jumlah terbanyak adalah mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik berat dengan total 69 (56,6%).
- 5.1.4 Konsumsi *fast food* dalam penelitian ini menunjukkan hasil jumlah terbanyak adalah mahasiswi sering mengonsumsi *fast food* dengan total 77 (63,1%).
- 5.1.5 Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres, aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta dengan nilai *p-value* tingkat stres terhadap siklus menstruasi sebesar $0,000 < 0,05$. Aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi dengan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$

dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan mampu mengelola tingkat stres dengan efektif, menjalankan aktivitas fisik secara teratur tanpa berlebihan, dan tidak mengonsumsi *fast food* yang berlebihan, karena hal tersebut memengaruhi siklus menstruasi menjadi tidak normal.

5.2.2 Bagi Universitas

Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional diharapkan dapat melakukan pembinaan yang efektif kepada mahasiswi agar memiliki pemahaman yang lebih baik terkait penanggulangan dan kesadaran akan dampak yang ditimbulkan oleh stres, aktivitas fisik yang berlebih dan mengonsumsi *fast food* dengan sering. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi insiden siklus menstruasi yang tidak normal di kalangan mahasiswi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan lebih memperhatikan variabel lain yang memiliki potensi memengaruhi ketidaknormalan siklus menstruasi tidak hanya tingkat stres, aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* saja tetapi ada banyak faktor lain seperti seperti usia, berat badan, status gizi, penggunaan obat-obatan hormonal dan gangguan endokrin.