

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi keperawatan di Universitas Alifah Padang tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 31 responden (45,6%) pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang Tahun 2026.
2. Sebagian responden sering mengonsumsi makanan cepat saji, yaitu sebanyak 34 responden (50,0%) pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang Tahun 2026.
3. Sebagian kecil responden mengalami gangguan siklus menstruasi, yaitu sebanyak 23 responden (33,8%) pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,01$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan informasi bagi Universitas Alifiah Padang, khususnya bagi Unit Kesehatan Kampus (UKK), dalam menyusun program promotif dan preventif yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mahasiswi. Program tersebut dapat berupa edukasi mengenai manajemen stres, penerapan pola makan sehat melalui media leaflet atau poster yang ditempatkan di lingkungan kampus, sehingga mudah dibaca dan diakses oleh mahasiswi. Melalui hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswi dalam pentingnya menjaga gaya pola hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi dan pencegahan gangguan siklus menstruasi.

2. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan meningkatkan kesadaran responden mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Melalui pemahaman tersebut, responden diharapkan semakin terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat, dapat memajemen dan mengelola stres dengan baik, serta dapat membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menerapkan pola makan yang lebih sehat, sehingga kesehatan tubuh dan keteraturan siklus menstruasi dapat tetap terpelihara.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi gangguan siklus menstruasi, seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, kualitas tidur, maupun faktor hormonal. Penelitian juga dapat dilakukan dengan jumlah populasi dan tempat penelitian yang berbeda atau menggunakan desain penelitian yang berbeda, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja.

