

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebanyak 31 responden (37,3%) memiliki aktivitas fisik ringan, 29 responden (34,9%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 23 responden (27,7%) memiliki aktivitas fisik berat di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024.
2. Sebanyak 13 responden (15,7%) memiliki status gizi kurus, 46 responden (55,4%) memiliki status gizi normal, 24 responden (28,9%) memiliki status gizi gemuk di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024.
3. Sebanyak 14 responden (16,9%) memiliki tingkat stres ringan, 42 responden (50,6%) memiliki tingkat stres sedang, dan 27 responden (32,5%) memiliki tingkat stres berat di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024.
4. Sebanyak 45 responden (54,2%) dengan siklus menstruasi teratur dan 38 responden (45,8%) dengan siklus menstruasi tidak teratur di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024.
5. Adanya hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024 dengan nilai *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$.

6. Adanya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024 dengan nilai $p \text{ value } 0,009 < \alpha (0,05)$.
7. Adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi di Kemenkes Poltekkes Padang Tahun 2024 dengan nilai $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan lebih meningkatkan edukasi kepada remaja putri yang berkaitan dengan pencegahan gangguan siklus menstruasi.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan untuk dapat mengurangi aktivitas yang berlebihan, mencukupi kebutuhan nutrisi dengan memakan makanan bergizi dan menekan stres. Serta diharapkan remaja lebih peduli dan aktif dalam memahami serta mencari informasi terkait tentang hal yang mempengaruhi menstruasi. Sehingga dapat menghindari faktor resiko agar siklus menstruasi normal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan membahas lebih jauh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri dengan metode dan variabel penelitian yang berbeda.