

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil antara lain :

1. Proporsi siklus menstruasi pada remaja putri dengan siklus menstruasi teratur (28-35 hari) adalah sebesar 40,2% dan siklus menstruasi tidak teratur (< 28 hari dan > 35 hari) sebesar 59,8%.
2. Proporsi remaja putri yang mengalami tingkat stres ringan sebesar 53,3% dan tingkat stres berat sebesar 46,7% , proporsi remaja putri dengan kategori pola konsumsi kurang 43,5% dan kategori pola konsumsi cukup sebesar 56,5%, proporsi remaja putri yang melakukan aktivitas fisik sedang sebesar 78.3% dan aktivitas fisik berat sebesar 21,7%.
3. Terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$). Remaja putri yang mengalami stres berat lebih berisiko 1,709 kali mengalami siklus menstruasi tidak teratur (95%CI 1,203 – 2,428).
4. Terdapat hubungan antara variabel pola konsumsi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Remaja putri yang pola konsumsi kurang lebih berisiko 2,444 kali mengalami siklus menstruasi tidak teratur(95%CI 1,590 – 3,757).
5. Tidak terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar dengan nilai $p\text{-value} = 0,318$ ($p > 0,05$) dan nilai PR 1,229 (95% CI 0,573 – 1,745).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada remaja putri, petugas kesehatan puskesmas dan peneliti selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut antara lain :

1. Saran untuk remaja putri dengan siklus menstruasi tidak teratur diharapkan memahami cara manajemen stres yang baik, dapat dilakukan dengan mengatur pola makan sehari-hari yang seimbang dan tercukupi asupan gizinya terutama mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan pada saat menstruasi dan dapat mengatur tingkat stres seperti vitamin C, zat besi. Diharapkan remaja lebih tertarik dan proaktif dalam memahami dan mencari informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur, khususnya yang berkaitan dengan manajemen stres dan pola makan seimbang. Remaja juga dapat melakukan aktivitas yang diharapkan dapat mengurangi tingkat stres.
2. Bagi puskesmas diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan reproduksi dengan melakukan implementasi yang menjangkau remaja putri dengan memberikan informasi yang lebih spesifik terkait gangguan siklus menstruasi melalui peningkatan kesehatan mental dan pola konsumsi yang seimbang, seperti penyuluhan kesehatan yang mencakup masalah kesehatan mental, emosi, manajemen stres, pola konsumsi yang seimbang, gangguan menstruasi dan kesehatan reproduksi di posyandu remaja, sekolah-sekolah maupun kelompok remaja putri yang dibentuk oleh BKKBN.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi suatu referensi yang berkaitan dengan tingkat stres, pola konsumsi, aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat diarahkan ke variabel yang lebih variatif seperti asupan gizi, aktivitas fisik lain seperti olahraga, *sedentary activity*, maupun diarahkan ke metode lain atau mengubah instrumen yang lebih relevan terhadap aktivitas fisik pada remaja putri.