

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil analisis univariat dan bivariat, dapat dijabarkan :

1. Dari 160 responden didapatkan sebagian besar berusia 16 tahun, dengan kategori gizi normal, gambaran usia *menarche* terbanyak pada rentang usia 12-14 tahun dan mengalami stres pada kebanyakan responden.
2. Kebanyakan responden mengalami siklus menstruasi teratur selama 21-35 hari, lama perdarahan selama 5-10 hari, dan mengalami *dysmenorrhea* primer pada 126 responden, *premenstrual syndrome* sebanyak 157 responden.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan menstruasi.
4. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan gangguan menstruasi.
5. Tidak terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan gangguan menstruasi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

- 1) Agar responden mencatat jadwal setiap muncul menstruasi sehingga dapat lebih memahami serta waspada terhadap tanda-tanda adanya masalah dalam menstruasi yang perlu dikonsultasikan kepada dokter.
- 2) Responden dapat memahami cara mengatasi stres sehingga untuk responden yang mengalami gangguan menstruasi dapat berkurang.
- 3) Responden yang mengalami gangguan dalam status gizi dapat diperbaiki dengan mengurangi berat badan, melakukan olahraga, dan menambah asupan makanan sehat dan bergizi bagi responden dengan kategori *underweight*.

5.2.2 Bagi Peneliti lain

- 1) Penelitian mengenai faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan menstruasi perlu dilakukan lagi untuk mengetahui faktor apa yang paling berpengaruh, dilihat dari faktor stres, status gizi dan usia *menarche*.
- 2) Diharapkan dapat dipertimbangkan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan lebih bervariasi.
- 3) Untuk penelitian terhadap variabel stres, dapat menggunakan alat ukur kuesioner lainnya selain DASS-42 dan untuk penelitian terhadap index massa tubuh, dapat dilakukan dengan langsung mengukur berat badan dan tinggi badan responden.

