

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran siklus menstruasi pada remaja Di Desa Sumber Kecamatan Kradenan Sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal, yaitu sejumlah 132 responden (50,8%).
2. Gambaran indeks masa tubuh pada remaja Di Desa Sumber Kecamatan Kradenan Sebagian besar memiliki indeks masa tubuh (IMT) normal, yaitu sebanyak 195 responden (75%).
3. Gambaran aktivitas fisik pada remaja Di Desa Sumber Kecamatan Kradenan Sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang, yaitu sejumlah 152 responden (58,5%).
4. Gambaran stres pada remaja Di Desa Sumber Kecamatan Kradenan Sebagian besar mengalami stress sedang, yaitu sejumlah 82 responden (31,5%).
5. Terdapat hubungan secara signifikan antara variabel indeks masa tubuh (IMT) dengan variabel siklus menstruasi pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan dengan *p-value* $0,010 < 0,05$.
6. Terdapat hubungan secara signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan variabel siklus menstruasi pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan dengan nilai *p-value* $0,020 < 0,05$.

7. Terdapat hubungan secara signifikan antara variable stres dengan variabel siklus menstruasi pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan dengan nilai *p-value* $0,025 < 0,05$.
8. Factor siklus menstruasi yang paling dominan adalah aktivitas fisik dengan OR 1,635.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pelayanan keperawatan. Misalnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan keperawatan baik anak ataupun komunitas berupa pendidikan kesehatan untuk mensosialisasikan pentingnya kesehatan bagi remaja putri.

2. Bagi Responden

Diharapkan dapat meningkatkan konseling dan penyuluhan untuk menambah pengetahuan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi, sehingga responden dapat melakukan upaya preventif terhadap siklus menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri pada umumnya seperti mempertahankan indeks masa tubuh agar tetap normal, melakukan aktivitas fisik tidak berat dan mengurangi tingkat stress pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengadakan penelitian dimasa yang akan datang mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Dan kepada peneliti selanjutnya masih perlu di lakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap siklus menstruasi.