

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh fase folikuler dan fase luteal terhadap *heart rate variability*, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh antara fase folikuler dan fase luteal terhadap *heart rate variability* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
2. Rata-rata nilai SDNN mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman pada fase folikuler lebih tinggi daripada fase luteal yakni $54,9 \pm 25$ ms.
3. Rata-rata nilai SDNN mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman pada fase luteal lebih rendah daripada fase folikuler yakni $45,8 \pm 17,6$ ms.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi

Saran bagi mahasiswi dari hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswi yang masih berada dalam usia reproduktif dapat melakukan evaluasi untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh serta pencegahan dini terhadap berbagai penyakit khususnya gangguan kardiovaskuler di usia rentan pascamenopause.

2. Bagi Peneliti

Saran bagi peneliti adalah perlu dilakukan penelitian serupa dengan menilai juga beberapa faktor seperti kualitas tidur dan temperatur tubuh sebelum dilakukan penelitian.

