

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa Jurusan Keperawatan berusia 17-21 tahun dan telah mengalami *menarche* pada usia 10-15 tahun. Berdasarkan angkatan, sebagian besar responden berasal dari angkatan 2023 (36,7%). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Keperawatan mayoritas kategori rendah 54 (60%), dan tingkat stres pada kategori sedang 73 (81,1%).
2. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani berusia 17-23 tahun dan telah mengalami *menarche* pada usia 10-15 tahun. Berdasarkan angkatan, sebagian besar responden berasal dari angkatan 2024 (44,4%). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Keperawatan mayoritas berada pada kategori berat 49 (54,4%), dan tingkat stres pada kategori sedang 84 (81,1%).
3. Siklus menstruasi mahasiswa Keperawatan mayoritas normal, yaitu sebanyak 73 (80,1%) responden dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 (18,9%). Sementara itu, sebanyak 77 (85,6%) mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani mengalami siklus menstruasi normal, sedangkan 13 (14,4%) tidak normal.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siklus menstruasi mahasiswa jurusan Keperawatan dan Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman ($p\text{-value} = 0,424$).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan untuk tetap memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada mahasiswa secara berkala. Kegiatan promosi kesehatan seperti seminar, penyuluhan, atau penyediaan layanan konseling perlu ditingkatkan agar mahasiswa lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, terutama terkait siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi.

2. Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan untuk terus memantau siklus menstruasi mereka secara mandiri, meskipun mayoritas memiliki siklus yang normal. mahasiswa dapat memanfaatkan aplikasi pencatat siklus menstruasi (misalnya Clue, Flo, Meetyou) untuk mendeteksi perubahan yang bisa menjadi indikasi awal masalah kesehatan reproduksi. Bagi mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, disarankan untuk melakukan pemeriksaan medis untuk mengetahui faktor penyebab dan mendapatkan penanganan yang tepat. Selain itu, bagi mahasiswa dengan siklus menstruasi yang normal, disarankan untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan jika mengalami perubahan mendadak dalam pola menstruasi, seperti keterlambatan panjang, siklus terlalu cepat, atau nyeri hebat yang dapat mengganggu aktivitas. Meskipun dalam penelitian ini aktivitas fisik dan stres tidak terbukti berhubungan dengan siklus menstruasi, tetap disarankan menjaga pola hidup sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik dan memenuhi nutrisi yang cukup agar keseimbangan antara pengeluaran energi dan asupan energi tetap terjaga, istirahat yang cukup, serta menghindari gaya hidup sedentari atau konsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat memperluas variabel yang diteliti, seperti pola tidur, asupan nutrisi, status gizi, dan indeks massa tubuh yang mungkin juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi.