

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 19–42 tahun dengan usia median 28 tahun. Sebagian besar responden memiliki kategori IMT normal, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam status gizi yang baik. Sebagian besar responden bekerja dan terbagi rata antara kelompok paparan singkat (<18 hari) dan paparan lama (>66 hari).
2. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam pola asupan energi ($p = 0,047$), di mana kelompok yang telah lama bergabung dalam komunitas menunjukkan proporsi kecukupan energi baik yang lebih rendah dibanding kelompok yang baru bergabung. Namun, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam pola asupan protein ($p = 0,309$), lemak ($p = 0,466$), maupun karbohidrat ($p = 0,805$) antara kedua kelompok. Aktivitas fisik responden sebagian besar berada pada kategori rendah, baik pada kelompok <18 hari maupun >66 hari. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,24$). Hal ini menunjukkan bahwa waktu keikutsertaan dalam komunitas belum cukup memengaruhi aspek-aspek tersebut secara bermakna.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan upaya edukasi mengenai kesehatan reproduksi, termasuk PCOS, sejak usia remaja. Kurikulum kesehatan atau kegiatan ekstrakurikuler dapat dimanfaatkan untuk memperkenalkan gaya hidup sehat, pentingnya nutrisi seimbang, serta aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah dan mengelola kondisi seperti PCOS. Selain itu, institusi pendidikan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau komunitas untuk menyelenggarakan seminar, pelatihan, atau kampanye sadar PCOS yang berbasis bukti.

2. Bagi Responden (Penderita PCOS)

Responden diharapkan dapat lebih aktif dalam mengelola gaya hidupnya, baik dalam aspek pola makan maupun aktivitas fisik. Keikutsertaan dalam komunitas seperti *PCOS Fighter* Indonesia dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk memperoleh informasi terpercaya, dukungan sosial, dan motivasi dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat secara konsisten. Responden juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan medis rutin agar kondisi PCOS dapat ditangani secara tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memastikan responden sudah menerima informasi dan edukasi dari komunitas *Instagram PCOS Fighter* Indonesia sehingga pemahaman responden lebih konsisten.

