

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki IMT normal (55,4%), aktivitas fisik sedang (40,8%) dan kecemasan ringan (58%) di masa pandemi Covid-19.
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (79%) di masa pandemi Covid-19.
3. Sebagian besar remaja memiliki siklus menstruasi normal (52,9) di masa pandemi Covid-19.
4. Secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,729$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,002$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,007$ ) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value}=0,689$ ).
5. Faktor yang paling berpengaruh dengan siklus menstruasi adalah aktivitas fisik dengan OR=0,517 yang memiliki arti remaja dengan aktivitas fisik terlalu ringan atau terlalu berat memiliki 0,5 kali lipat mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik normal di masa pandemi Covid-19.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Remaja Putri di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Sebaiknya remaja putri dapat lebih peduli tentang kesehatan reproduksi dengan menambah wawasan, informasi dan penanganan mengenai tingkat stres, IMT, aktivitas fisik dan kecemasan agar tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

### **2. Bagi Bidan di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Sebaiknya dengan adanya penelitian ini bidan dapat membantu remaja putri mewujudkan sistem reproduksi yang sehat dengan bantuan pemberian informasi, penanganan dan bahan edukasi terkait gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

### **3. Bagi Kepala Puskesmas Setempat di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta**

Sebaiknya dengan adanya penelitian ini Puskesmas dapat membantu meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan reproduksi dengan pemberian penyuluhan atau program terkait gangguan siklus menstruasi.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebaiknya dengan adanya penelitian ini peneliti selanjutnya akan mengembangkan metodologi dan variabel/faktor lain diluar penelitian seperti durasi tidur dan faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.