

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden didominasi oleh usia menarche normal, tingkat pendidikan tinggi, dan pekerjaan di sektor swasta, dengan sebagian responden menunjukkan kadar hormon tiroid yang rendah maupun tinggi serta peningkatan kadar prolaktin, AMH, dan HOMA-IR.
2. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kadar prolaktin, usia menarche, nilai HOMA-IR, dan kadar AMH dengan gangguan pola menstruasi, sedangkan status hormon tiroid tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap gangguan pola menstruasi pada responden penelitian.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara obesitas dengan gangguan pola menstruasi pada perempuan usia subur dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pola menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Karena adanya resiko obesitas yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi maka tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan skrining dan deteksi dini faktor hormonal dan metabolik pada wanita dengan gangguan pola menstruasi, khususnya pada wanita dengan obesitas atau

overweight. Pelayanan kesehatan reproduksi perlu menerapkan pendekatan yang komprehensif dengan mempertimbangkan faktor hormonal, metabolik, dan psikologis serta memperkuat edukasi pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan gangguan menstruasi.

2. Bagi Responden dan Masyarakat

Wanita usia reproduktif diharapkan menerapkan 4 pilar pola hidup sehat melalui pengelolaan berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, pola makan bergizi seimbang, dan manajemen stres yang baik untuk menjaga kesehatan reproduksi serta mencegah resistensi insulin. Selain itu, masyarakat perlu meningkatkan kesadaran untuk segera melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gangguan pola menstruasi, sehingga dapat dilakukan deteksi dini dan penanganan yang tepat terhadap faktor hormonal, metabolik, maupun psikologis yang mendasarinya.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi memahami bahwa faktor resiko obesitas dapat memicu adanya gangguan menstruasi sehingga institusi dapat memfasilitasi penerapan 4 pilar gaya hidup sehat dengan cara memfasilitasi tempat olah raga, mengampanyekan untuk penerapan pola makan yang sehat, serta memfasilitasi *stress relaxing* seperti yoga.

Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan layanan kesehatan reproduksi yang terintegrasi seperti kolaborasi yang sistematis dari berbagai unit pelayanan (Obsgyn, Penyakit Dalam Endokrin,

Gizi, Psikolog dan Olahraga Kesehatan) sebagai upaya layanan yang komprehensif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kohort atau longitudinal serta menambahkan pemeriksaan biomarker hormonal, metabolik, dan stres oksidatif, seperti AMH, HOMA-IR, MDA, SOD, GPx, dan TAC, untuk memperjelas mekanisme yang mendasari gangguan pola menstruasi. Selain itu, faktor psikologis dan gaya hidup, seperti tingkat stres, kualitas tidur, kesehatan mental, penggunaan gawai, dan perilaku sedentari, perlu dipertimbangkan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi wanita.