

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian untuk mencari hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi Jurusan Farmasi Universitas Negeri Gorontalo, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Siklus menstruasi dengan kategori normal sebesar 58,0% dan dalam kategori tidak normal sebesar 42,0% pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Tingkat stres dengan kategori stres sangat berat sebesar 5,0%, kategori stres berat sebesar 37,9%, kategori stres sedang sebesar 27,9%, stres ringan sebesar 16,0%, dan kategori normal sebesar 13,2% pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
3. Aktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik tinggi sebesar 42,1%, kategori aktivitas fisik sedang sebesar 34,2%, dan aktivitas fisik rendah sebesar 23,7% pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
4. Status gizi dengan kategori kurus sebesar 21,0%, kategori gemuk sebesar 16,9%, dan kategori normal sebesar 62,1% pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
5. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Jurusan Farmasi Universitas Negeri Gorontalo dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Dimana semakin berat tingkat stres seorang wanita dapat mempengaruhi siklus menstruasinya.

6. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Jurusan Farmasi Universitas Negeri Gorontalo dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Dimana semakin tinggi aktivitas fisik seorang wanita dapat mempengaruhi siklus menstruasinya.
7. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Jurusan Farmasi Universitas Negeri Gorontalo dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Dimana status gizi seorang wanita dapat mempengaruhi siklus menstruasinya.

5.2 Saran

1. Mahasiswi diharapkan selalu mencari informasi tentang siklus menstruasi dan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.
2. Menyarankan kepada mahasiswi yang mengalami stres agar melakukan evaluasi pribadi untuk mengetahui penyebab stresnya dan diusahakan untuk meningkatkan coping stres sehingga menghindari terjadinya ketidakseimbangan sistem dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan seperti menstruasi.
3. Menyarankan kepada mahasiswi lebih mengatur aktivitas fisiknya menjadi lebih baik, karena aktivitas fisik mempengaruhi hormon yang mengatur siklus menstruasinya.
4. Menyarankan kepada mahasiswi agar lebih menjaga berat badan yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita seperti menstruasi.

5. Bagi masyarakat khususnya wanita usia reproduksi yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur agar segera memeriksakan diri ke dokter, karena menstruasi yang tidak teratur bisa merupakan tanda dari *interfilitas* dan berbagai penyakit reproduksi lainnya.
6. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, bisa menjadi panduan bagi para petugas agar turut serta peduli terhadap kesehatan reproduksi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D. (2018). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10, Nomor 1, April 2014 Hal 61-67.
- Andriyani, F. D., & Wibowo, Y. A. (2017). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. UNY Press. Yogyakarta.
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2019). *(Jurnal Keperawatan Jiwa) Optimal*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 1(2), 57–63.
- Anjarwati, R. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019* Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Anthony, D. P. N. (2018). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Siklus Menstruasi Siswi Kelas X Dan Kelas Xi Sma Negeri 9 Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Respati Yogyakarta. Yogyakarta.
- Apriana, W. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Asil, E. (2018). *Factors That Affect Body Mass Index Of Adults*. Pakistan Journal Of Nutrition, 13 (5): 255-260.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2015). *Siapa itu remaja?*. Available at: <https://flipbook.bkkbn.go.id/index.php/flipbook/show/TFL-4396-182507-084156>. 3 Januari (21.55).
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). *Statistik Indonesia 2019*. Jakarta. Badan Pusat Statistik. Available at: <https://www.bps.go.id/publication/2019/07/04/daac1ba18cae1e90706ee58a/statistik-indonesia-2019.html>. 3 Januari (22.05).
- Bauw, F., J. (2019). *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara.
- Caroline, M. D. (2018). *Pengantar Pangan dan Gizi*. PT Penebar Swadaya. Jakarta.

- Dya, & Adiningsih, A. N. (2019). *Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan.* [file:///C:/Users/User/Downloads/15065-61925-2-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/15065-61925-2-PB%20(3).pdf). 10 Maret (17.01)
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY.* Skripsi. Sarjana Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Felicia., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2017). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado.* Ejournal Keperawatan. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Ganglin, Yin, & Liu. (2018). *Advance Modern Chinese Acupuncture Terapy.* New World Press. China.
- Garaika, D. (2019). *Metode Penelitian.* CV. Hira Tech. Lampung.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2018). *Stressfull Academic Situations.* Study on Appraisil Variabels in Adolescence. Journal British of Clinical Psychology. 2 (1)
- Hamalik, O. (2018). *Kurikulum Dan Pembelajaran.* Bumi Aksara. Jakarta.
- Hanapi, S., Arda, A. Z., & Bahi, W. (2021). *Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi.* Journal of Public Health. Universitas Gorontalo.
- Hanum, F., Daryanti, M. S., & Subiyatun, S. (2018). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Trimester-Iii Di RSUD Wates Kulon Progo.* http://info.rsudwates.id/e-library/assets/uploads/Fahrina_Hanum_1710104426.pdf. 12 Maret (09.05)
- Hawari, D. (2017). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi .* FKUI. Jakarta.
- Hawari, D. (2019). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi.* Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Hicks, G., Herbert., Gullet, Ray G. 1996. *Organisasi–Teori dan Tingkah Laku.* Bina Aksara. Jakarta.
- Hilmiasi., & Saparwati, M. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi.* Jurnal Keperawatan, 4(2), 91–96.

- Irmawartini., & Nurhaedah. (2017). *Metode Penelitian*. Bahan Ajar Kesehatan Lingkungan.
- Islamy, A., & Farida. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Factors That Influence The Menstruation Cycle In Young Women Level III*. 1, 13–18.
- Karina, S. M., & Endang T. A. (2017). *Pengembangan Kuliner*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2018 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta. Available at: [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/PMK No. 25 ttg Upaya Kesehatan Anak.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/PMK_No_25_ttg_Upaya_Kesehatan_Anak.pdf). 3 Januari (21.45).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Standar Antropometri Anak*. Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta.
- Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika. Jakarta.
- Lestari, M., Amal, F. (2019). *Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura*. 14(2), 57–63.
- Manuaba, C. I. A. (2019). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. EGC. Jakarta.
- Maramis. (2017). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga. Surabaya.
- Maramis, R. L. (2016). *Kebermakanaan Hidup Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Wedha Samarinda*. Ejournal Psikologi , 319-332.
- Marmi. (2019). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Empati, April 2016, Volume 5(2), 296-302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/15224/147> 20. 3 Januari (20.21).
- Muniroh, S. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*, <https://doi.org/10.5281/j%20ners%20community.v8i1.279>. 2 April (16.19)
- Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. 2(July), 183–200.
- Naibaho, W. N. K. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Sma Warga Kota Surakarta*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian*. Prenada Group. Jakarta.
- Nova & Ispriyanti, D. (2018), *Analisis Tingkat Stress Wanita Karir Dalam Peran Gandanya*, Media Statistika, Volume. 5, No. 1, Juni 2012.
- Novita, R., (2018). *Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Al-Azhar Surabaya*. doi. 10(2):172-81.
- Nursalam. (2019). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Par'i, H. M. (2017). *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. EGC. Jakarta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Clinical Nursing Skills & Techniques 8th Edition*. St. Louis: Elsevier Mosby.
- Pradana, A. (2018). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Nilai Lemak Viseral*. Jurnal Media Medika Muda. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Prayitno, S. (2018). *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Serambi Semesta Distribusi. Yogyakarta.

- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). *Therapy For Irregular Menstruation With Acupuncture And Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.))*. *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>. 2 Januari 2022 (21.05).
- Riset Kesehatan Dasar. (2018), *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), Pp. 181–222. Available at: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 Tentang PTRM.Pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_Tentang_PTRM.Pdf). 7 Januari 2022 (19.45).
- Rosadi, D., % Andriawan, O. F, (2016). *Aplikasi Sistem Informasi Pencarian Tempat Kos Di Kota Bandung Berbasis Android*. *Jurnal Computech & Bisnis*, Volume 10, No. 1, Juni 2016, 50-58, ISSN 2442-4923.
- Rusdi, R. (2017). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stress Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman*. *Ejournal Psikologi*, 1(4): 53-64.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2018). *Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping*. *Kesmas - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>. 3 Januari 2022 (09.20).
- Santosa, H., Yusuf, S., & Ilfiandra, I. (2019). *KRR Sebagai Program Pengembangan Perilaku Seksual Sehat Remaja Pada Revolusi Industri 4.0*. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 3(3), 233–242. <https://doi.org/10.30653/001.201933.104>. 5 Januari (19.27).
- Salmawati, N., Usman, N., A. & Fajariyah, N. 2022. *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta*. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*. Universitas Nasional Jakarta
- Sari, E. P. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Dharma Husada Pekanbaru Tahun 2019*. 27, 417–429.
- Setiadi. (2019). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sianipar, O., Bunawan, N. C., Almazini, P., Calista, N., Wulandari, P., Rovenska, N., Djuanda, R.E., Irene., Seno, A & Suarhana, E. (2019). *Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur*. *Majalah Kedokteran Indonesia* 59(7) 308-313.

- Singh, A., & Purohit, B. (2019). *Evaluation Of Global Physical Activity Question (Gpaq) Among Healthy And Obese Health Professionals In Central India*. *Baltic Journal Of Health And Physical Activity*. 3. Hlm. 34-43.
- Siswanto, Susila, & Suyanto. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Kedokteran*. Bursa Ilmu. Yogyakarta.
- Supariasa, I. D. (2018). *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Susanti, N. (2021). *Faktor Risiko Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kota Palangka Raya*. 12(6), 46–49.
- Swarjana. (2016). *Statistik Kesehatan*. C.V Andi. Yogyakarta.
- Tambing, Y. (2018). *Aktivitas Fisik Dan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja*. Tesis. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Usman. (2018). *Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu Kendari Tahun 2018*. 2018;10(2):1–15.
- Verawaty, N., Sri., & Rahayu, L. (2017). *Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Grafindo. Bandung
- Waluya, A. (2018). *Perubahan Konsumsi Pangan pada Mahasiswi Peserta Program Pemberian Makanan Tambahan di IPB, Bogor*. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Insitut Pertanian Bogor. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6126/4617>. 12 Maret 10.00
- Wati, K., N. Ernawati, H. Magrfirah, S. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Ponorogo*. Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Wulandari., Syamsinar., Hariati, L., & Fachlevy, F. A. (2016) *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari [Skripsi]*. Sulawesi Tenggara: Universitas Halu Oleo; 2016. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239>. 15 Maret (13.02)

- World Health Organization. (2016). *Physical Activity*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> - 10 Januari 2022 (18.35).
- World Health Organization. (2018). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>. 8 Januari 2022 (19.17).
- Yulita. E. (2019). *Hubungan antara Tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 03 Pekanbaru*. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs2.4.83/index.php/ensiklopedia/article/view/150>. 1 April (09.14)
- Yusnita, J. A., & Donny, Y. L. (2021). *Studi Korelasi Antara Perilaku Aktivitas Fisik Berat Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Ukm Iks Pi Kera Sakti Ranting Untri Malang*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.