

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari analisis statistik data tentang hubungan IMT dan RLPP dengan siklus menstruasi pada kadet mahasiswi *cohort* 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut :

- a. Gambaran IMT pada kadet mahasiswi *cohort* 4 UNHAN RI dari 55 responden, mayoritas berada pada kelompok IMT normal, yaitu sebanyak 43 kadet (78,2%).
- b. Gambaran RLPP pada kadet mahasiswi *cohort* 4 UNHAN RI dari 55 responden, mayoritas berada pada kelompok RLPP yang berisiko, yaitu sebanyak 33 kadet (60%).
- c. Gambaran siklus menstruasi pada kadet mahasiswi *cohort* 4 UNHAN RI dari 55 responden, mayoritas berada pada kelompok siklus menstruasi yang *polimenorea*, yaitu sebanyak 28 kadet (50,9%).
- d. Tidak terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi pada kadet mahasiswi *cohort* 4 UNHAN RI yang dibuktikan dengan nilai *P value* sebesar 0,164 yang artinya $p > 0,05$ tidak signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi.
- e. Hubungan antara RLPP dan siklus menstruasi sangat erat. Hal ini dibuktikan dengan hasil *P value* sebesar 0,000, yang artinya $p < 0,05$ signifikan antara RLPP dengan siklus menstruasi.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini, yaitu :

5.2.1 Bagi Institusi Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Institusi diharapkan dapat meningkatkan pemantauan kesehatan reproduksi pada kadet mahasiswi, terutama terkait pengaruh status gizi seperti IMT dan RLPP terhadap siklus menstruasi. Pemantauan ini dapat dilakukan dengan melibatkan tim medis di kampus untuk melakukan evaluasi rutin dan peningkatan program aktivitas fisik kepada para kadet UNHAN RI setiap minggu.

5.2.2 Bagi Responden/Kadet Mahasiswi UNHAN RI

Kadet mahasiswi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi, terutama bagaimana faktor seperti IMT dan RLPP dapat memengaruhi siklus menstruasi mereka. Kesadaran ini dapat membantu mereka mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesehatan, seperti menjaga pola makan yang sehat dan rutin berolahraga, seperti lari, *push up*, *sit up*, dan aktivitas fisik lainnya.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya juga bisa meneliti lebih dalam tentang mekanisme biokimia dan hormonal yang menghubungkan RLPP dengan ketidakaturan menstruasi. Dengan melakukan tes laboratorium, seperti pengukuran hormon reproduksi, insulin, dan profil lipid, penelitian akan memiliki dasar ilmiah yang lebih kuat terkait mekanisme gangguan siklus menstruasi.