

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Mayoritas mahasiswi mempunyai status gizi kurus sebanyak 25 mahasiswi (65,8%).
2. Mayoritas mahasiswi yang mengalami stress berat sebanyak 21 mahasiswi (55,3%). Karena mahasiswi Kebidanan Tingkat 2 di STIKES Muhammadiyah Kudus mengemukakan bahwa stress ini diakibatkan dari masalah pribadi dan perubahan jadwal kuliah yang mendadak yang mengharuskan mahasiswi berangkat ke kampus.
3. Mayoritas mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 24 mahasiswi (63,2%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja prodi Kebidanan Tingkat 2 di STIKES Muhammadiyah Kudus.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Mahasiswi
  - a. Menyarankan agar mahasiswi memperbaiki status gizinya dengan cara mengkonsumsi protein dan kalori sesuai kebutuhan yang cukup, sehingga pertumbuhan badan dan tinggi badan akan tercapai dengan baik.
  - b. Diharapkan pada mahasiswi yang berada pada kondisi stres berat melakukan penanganan stres dengan cara melakukan bimbingan konseling (BK) untuk mengatasi permasalahan mahasiswi.

c Pada remaja putri yang mengalami menstruasi bisa mengkonsumsi tablet Fe selama menstruasi dan 3 hari setelah menstruasi dengan dosis minum 1x1.

2. Bagi Dinas Terkait

- a. Agar dapat digunakan untuk studi pustaka khususnya kesehatan reproduksi.
- b. Dapat menjadi gambaran serta informasi bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diupayakan untuk menambah variabel penelitian, misalnya penyakit yang berhubungan dengan organ reproduksi, olahraga atletik, dan pengaruh rokok sehingga bisa mengungkap faktor-faktor resiko dalam masalah reproduksi.

