

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik mahasiswi kebidanan tingkat 1 sebagian besar berada pada tingkat stres kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan adanya tekanan psikologis yang cukup signifikan dalam menghadapi fase transisi dan beban tuntutan akademik di tahun pertama perkuliahan.
2. Aktivitas fisik, pola aktivitas fisik responden didominasi oleh kategori ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan gaya hidup yang cenderung kurang aktif atau sedenter, di mana waktu mahasiswi lebih banyak dihabiskan untuk kegiatan statis seperti mengikuti perkuliahan teori dan mengerjakan tugas.
3. Keteraturan siklus menstruasi sebagian besar mahasiswi tingkat 1 mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Fenomena ini menjadi indikator adanya gangguan pada kesehatan reproduksi responden yang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan kondisi psikologis selama masa studi.
4. Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan keteraturan siklus menstruasi. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswi, semakin besar kecenderungan mereka mengalami gangguan pada siklus haid akibat ketidakseimbangan hormon.

5. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang kurang dinamis dalam durasi yang lama terbukti berkontribusi terhadap ketidakaturan haid karena mengganggu kelancaran metabolisme tubuh.
6. Faktor yang paling berpengaruh aktivitas fisik sedang ditemukan sebagai faktor yang paling dominan dalam memengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi dibandingkan dengan faktor stres. Hal ini menunjukkan bahwa dampak fisik dari perilaku kurang gerak atau tidak rutin memiliki pengaruh yang lebih masif terhadap regulasi hormon reproduksi mahasiswa.

B. Saran

1. Institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, disarankan untuk berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan reproduksi, seperti mengintegrasikan jeda aktif (*active break*) di sela perkuliahan teori yang panjang dan menyediakan layanan konseling coping stres yang mudah diakses oleh mahasiswa baru.
2. Tenaga kesehatan, khususnya di lingkungan Poltekkes, diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih intensif mengenai pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan manajemen stres terhadap stabilitas hormon, sehingga mahasiswa mampu mendeteksi dini gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh gaya hidup akademik yang tidak sehat.
3. Mahasiswa disarankan untuk lebih sadar dalam mengatur waktu antara tugas akademik dan aktivitas fisik, seperti menyelingi waktu duduk di depan laptop dengan olahraga ringan guna menjaga keseimbangan hormon reproduksi.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggali variabel lain yang lebih luas seperti pola makan, kualitas tidur, dan status gizi (IMT), serta menggunakan metode penelitian yang lebih mendalam agar dapat meminimalkan bias informasi dari responden dalam mencatat siklus menstruasi mereka.