

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan gaya hidup dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja gen z di universitas 'aisyiyah bandung maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 18-21 tahun berjumlah 160 orang (63%). Sebagian besar responden adalah mahasiswi jurusan kebidanan dengan jumlah 129 orang (50,9%), Responden pada penelitian ini menunjukkan mayoritas membutuhkan teknologi sebanyak 144 orang (56,9%) dan sebanyak 109 orang, menyukai pembelajaran praktis sebanyak 142 (56,1%), menyukai pengembangan pembelajaran sebanyak 143 (56,5%), membutuhkan platform digital sebanyak 131 (51,8%), tidak menyukai bekerja secara manual 141 (55,7%), menyukai bekerja dengan waktu fleksibel sebanyak 129 (51,0%), tidak menyukai waktu bekerja teratur sebanyak 131 (51,8).
2. Menunjukkan bahwa wanita remaja Gen Z di Universitas 'Aisyiyah Bandung sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak teratur 137 orang (54,2%), sebanyak 116 orang (45,8%) memiliki siklus menstruasi teratur.
3. Menunjukkan bahwa wanita remaja Gen Z di Universitas 'Aisyiyah Bandung Sebagian besar memiliki gaya hidup tidak sehat 147 orang (58,1%), sebanyak 106 orang (41,9%) memiliki gaya hidup sehat.

4. Diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 untuk semua jenis uji, yaitu Pearson Chi-Square, Continuity Correction, Likelihood Ratio, serta Linear-by-Association. Nilai p tersebut berada jauh di bawah batas signifikansi yang ditentukan ($p < 0,05$). Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang berarti antara variabel yang dianalisis. Ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis (H_1) diterima yang artinya terdapat hubungan antara gaya hidup dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja gen z.

B. Saran

1. Bagi Responden

Untuk para remaja gen z, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk memperbaiki pola hidup sehat guna menjaga agar siklus menstruasi tetap berjalan lancar.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi terkait Kesehatan reproduksi pada wanita remaja gen z dan menambahkan topik terkait Kesehatan reproduksi wanita remaja gen z dalam pembelajaran bagi mahasiswa sebagai bekal pemahaman mengenai pentingnya menjaga Kesehatan reproduksi, serta dapat mengembangkan materi Kesehatan reproduksi pada masa remaja.

3. Bagi Bidan

Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan dukungan bagi bidan dalam memperkuat inisiatif yang fokus pada pencegahan dan promosi terkait kesehatan reproduksi di kalangan remaja, seperti pemeriksaan rutin, pengawasan siklus haid, dan bimbingan individu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan lokasi dan jumlah responden agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat stres, kondisi medis, dan pola tidur juga perlu dilakukan agar hasil penelitian lebih akurat dan komprehensif.