

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian Hubungan Berat Badan, Aktivitas Fisik, Tekanan Psikologis pada Program Pendidikan Dasar Militer dengan Perubahan Siklus Menstruasi Kadet Mahasiswi Cohort 4 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan terhadap perubahan siklus menstruasi kadet mahasiswi cohort 4 fakultas kedokteran militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap perubahan siklus menstruasi kadet mahasiswi cohort 4 fakultas kedokteran militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan psikologi terhadap perubahan siklus menstruasi kadet mahasiswi cohort 4 fakultas kedokteran militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya menggunakan variable dependant lebih dari satu agar dapat melakukan penelitian multivariat dan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat.

5.2.2 Saran Implementatif

1. Kadet mahasiswi dapat menjaga tingkat aktivitas fisik yang baik, mengontrol stress dan menjaga berat badan agar

tidak terjadi perubahan siklus menstruasi pada saat Pendidikan militer.

2. Penelitian ini menjadi acuan agar kebijakan yang dibuat saat Pendidikan dasar militer atau kegiatan yang dilakukan memerhatikan faktor aktivitas fisik serta melihat dan meninjau tingkat stress siswa Pendidikan dasar militer agar tidak terjadi perubahan siklus menstruasi.