

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Stress akan memicu pelepasan hormone kortisol dimana hormone kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. Hormone kortisol diatur oleh hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulasi ovarium akan menghasilkan esterogen. Jika terjadi gangguan pada hormone FSH dan LH maka akan mempengaruhi produksi esterogen dan progesterone yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Dari penjelasan beberapa teori dan juga data yang didapatkan peneliti melalui 15 artikel ilmiah yang menjelaskan bahwa dari kedua variable antara tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja putri memiliki hubungan yang signifikan. Stres menjadi penyebab ketidakteraturan menstruasi, hubungannya telah didokumentasikan antara stres dan berbagai ketidakteraturan menstruasi termasuk *menorrhagia*, *oligomenorrhea*, *dismenorrhea*, dan PMS. Hormone kortisol sebagai produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang *disintesa* pada *zona fasikulata* dapat mengganggu siklus menstruasi. Remaja putri yang tidak bisa mengontrol atau mengatasi stres yang di alaminya dengan baik, dapat mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Hal ini membuktikan bahwa stress yang dialami remaja putri dapat mengganggu sistem metabolisme didalam tubuh sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. karena seperti yang kita ketahui dalam pengaruhnya

terhadap siklus menstruasi, stress juga berperan dalam kesehatan reproduksi wanita yang apabila tidak diatasi dengan baik maka kesehatan reproduksi bisa terganggu bahkan bisa menyebabkan terjadinya infertilitas.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan *Literatur Review* dengan menambahkan indikator peran remaja putri yang dapat mencegah terjadinya gangguan pada siklus menstruasi yang disebabkan oleh stress pada remaja putri melalui aspek pengetahuan tentang menghindari terjadinya stres, dan pengelolaan coping stress yang bagus, agar tidak berpengaruh pada pola siklus menstruasi.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi/literature terutama yang berhubungan dengan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Bagi tenaga kesehatan dapat memberikan informasi tentang menstruasi pada pola siklus menstruasi dan manajemen pengelolaan stres untuk bisa meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi terutama yang berhubungan dengan menstruasi.