

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan 72,2% remaja putri berada pada rentang usia 16-17 tahun, dan memiliki usia *menarche* sebagian besar pada usia 12-13 tahun (52,8%).
- b. Didapatkan sebesar 58,2 % remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak teratur, 60 % remaja putri jarang mengonsumsi makanan cepat saji, 80 % remaja putri memiliki asupan kalsium yang kurang, 58,2% remaja putri memiliki asupan magnesium yang cukup dan 63,6 % remaja putri memiliki status gizi yang tergolong normal.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunungputri dengan p-value 0,009.
- d. Tidak terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunungputri dengan p-value 0,170.
- e. Tidak terdapat hubungan antara asupan magnesium dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunungputri dengan p-value 0,948.
- f. Tidak terdapat hubungan antara IMT/U dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunungputri dengan p-value 0,938.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1. Bagi SMAN 2 Gunungputri**

Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan pengadaan penyuluhan atau sosialisasi berupa edukasi kepada remaja putri tentang kesehatan reproduksi seperti kesehatan menstruasi, dan dampak dari kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta memberikan pengetahuan terkait konsumsi makanan yang bergizi baik dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang sehingga dapat membantu siklus menstruasi tetap berjalan dengan lancar.

### **V.2.2. Bagi Remaja Putri**

Remaja putri sebaiknya dapat lebih meningkatkan kesadaran untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji, setidaknya mengonsumsi hanya 1-2 kali dalam seminggu serta meningkatkan konsumsi makanan yang lebih memiliki nilai gizi baik dan seimbang seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan lauk nabati/hewani yang telah diolah dengan sehat, sehingga dapat membantu menjaga kelancaran siklus menstruasi.

### **V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan pada peneliti di masa yang akan datang, dapat mengadakan penelitian dengan desain atau rancangan penelitian yang berbeda seperti dengan melakukan pemantauan terhadap siklus menstruasi (longitudinal) agar data siklus menstruasi yang didapatkan lebih meyakinkan. Selain itu diharapkan dapat dilakukan justifikasi terhadap responden dengan melakukan penyaringan yaitu harus sudah lebih dari 3 tahun setelah mengalami menstruasi agar potensi bias dapat lebih minimalisir. Serta diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada perempuan.