

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan Tingkat Asupan Mineral (*Kalsium, Besi, Seng*) dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA PGRI 1 Bekasi” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Menurut karakteristik menurut usia sampel menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berada pada rentan usia 15 – 17 tahun yaitu sebanyak 72 siswi (97.3%), sebagian besar sampel mengalami *menarche* pada usia 12 tahun sebanyak 25 siswi (33.8%).
2. Sebagian besar sampel didapatkan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 44 siswi (59.5%).
3. Sebagian besar sampel memiliki asupan mineral kalsium, besi dan seng yang kurang dengan masing – masing sebanyak 55 siswi, 57 siswi dan 66 siswi.
4. Sebagian besar sampel mayoritas didapatkan memiliki status gizi normal sebanyak 49 siswi (66.2%)
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA PGRI 1 Bekasi ( $p\text{-Value} = 0.000$ ).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan kalsium dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA PGRI 1 Bekasi ( $p\text{-Value} = 0.000$ )
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan besi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA PGRI 1 Bekasi ( $p\text{-Value} = 0.005$ )
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan seng dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA PGRI 1 Bekasi ( $p\text{-Value} = 0.006$ ).

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya untuk memberi intervensi seperti suplemen seng, suplemen kalsium, tablet tambah darah, serta mengamati perubahan yang terjadi secara berkala.

### **V.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam kepustakaan dan bahan pembelajaran untuk mata kuliah yang terkait.

### **V.2.3 Bagi Orang Tua**

Orang tua sebaiknya lebih memperhatikan bagi anaknya terutama dalam memberikan konsumsi makanan yang bergizi yang baik khususnya makanan yang mengandung tinggi mineral (*kalsium, besi, seng*) seperti memberikan sayur-sayuran, lauk nabati/hewani, memberikan susu setiap hari agar remaja putri tidak mengalami kekurangan asupan mineral (*kalsium, besi, seng*) yang dapat memicu ketidakaturan siklus menstruasi.

