

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

- a. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 17 Tahun (53%). Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi teratur (59%). Sebanyak 52% responden dalam penelitian ini memiliki status gizi normal. Kualitas tidur responden sebagian besar dalam kategori baik (92%). Aktivitas fisik responden dalam penelitian ini sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang (69%).
- b. Ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 98 Jakarta.
- c. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 98 Jakarta.
- d. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 98 Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Disarankan bagi responden mengontrol status gizi agar berada di kategori ideal, salah satunya dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kategori normal serta mengatur pola makan dan memenuhi kebutuhan gizi dengan baik. Dengan begitu, siklus menstruasi akan menjadi lebih teratur. Responden diharapkan mampu mengatur jadwal tidur dengan baik, mengetahui kondisi tubuh agar tidak melakukan aktivitas yang dapat mengganggu waktu tidur karena tubuh butuh istirahat serta mengetahui batasan diri, bila sudah dirasa berlebihan aktivitas fisiknya maka harus dikurangi hingga batas normal. Sementara yang masih belum melakukan aktivitas fisik, dapat mulai melakukan aktivitas fisik ringan dan dilakukan sesuai dengan

kemampuan tubuh. Hal ini agar tidak mengganggu kerja hipotalamus yang kemudian dapat mengganggu siklus menstruasi.

V.2.2 Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai masalah siklus menstruasi serta dapat meneliti variabel lain yang akan mempengaruhi siklus menstruasi yang peneliti tidak lakukan dalam penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian pada subjek penelitian yang sama agar dapat melihat permanen atau tidak permanennya penelitian ini

V.2.3 Bagi Institusi

Dari informasi dan gambaran mengenai siklus menstruasi serta hubungannya dengan status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta dari penelitian ini diharapkan sekolah dapat memberikan intervensi dan penyuluhan mengenai masalah tersebut. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya mengontrol status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik serta lebih memperhatikan kesehatan organ reproduksi. Diharapkan pihak sekolah dapat membenahi sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan ini seperti mengganti alat ukur berat badan dan tinggi badan yang sudah rusak sehingga pemantauan status gizi dapat berjalan dengan baik.