

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 60 remaja putri, 41 responden (68,3%) diantaranya memiliki usia 16 tahun, 44 responden (73,3%) termasuk kelas 11 serta diketahui 34 (56,7%) responden diantaranya memiliki IMT normal.
- b. Diperoleh 33 (55%) responden dengan usia *menarche* normal.
- c. Diperoleh 49 (81,7%) responden tergolong kategori konsumsi kafein normal atau konsumsi harian < 300 mg/hari dan diketahui bahwa 100% responden mengonsumsi kafein dalam sebulan terakhir.
- d. Gambaran tingkat stres sebagian besar responden termasuk kategori stres tinggi sebesar 36 (60%) responden dan 24 (40%) responden lainnya tergolong stres ringan.
- e. Diperoleh 38 (63,3%) responden diantaranya memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan 22 (36,7%) responden dengan siklus menstruasi teratur
- f. Adanya hubungan antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan dengan $p\ value=0,000$
- g. Tidak adanya hubungan antara konsumsi kafein dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan dengan $p\ value=0,299$
- h. Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan dengan $p\ value=0,010$

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden dengan siklus menstruasi tidak teratur untuk lebih memperhatikan faktor yang menyebabkan ketidaknormalan siklus yang dialami salah satunya dengan menyeimbangkan konsumsi baik makanan atau minuman mengandung kafein tetap dalam kadar normal sehingga resiko akan gangguan siklus menstruasi dapat diminimalisir serta mencegah munculnya faktor perancu

yakni tingkat stres yang berkaitan juga dengan timbulnya gangguan siklus menstruasi.

V.2.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Hasil penelitian berikut dapat dijadikan bahan masukan dan informasi bagi sekolah SMAN 3 Tambun Selatan dalam meningkatkan program terkait kesehatan di sekolah diantaranya kesehatan reproduksi meliputi siklus menstruasi, maupun dari sisi psikologis seperti manajemen stres. Serta disarankan bagi para siswi untuk diberikan konseling psikologis dan ginekologi sedari dini guna mencegah komplikasi di masa depan dan meningkatkan angka kualitas hidup.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tambahan dan bahan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Serta menjadi bahan acuan terbaru bagi topik penelitian dengan variabel lain berikutnya

V.2.4 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian berikut dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan jumlah sampel dengan karakteristik dan variabel yang beragam dan lamanya waktu observasi atau menggunakan uji lain seperti pearson product untuk mengetahui sampai dengan kekuatan atau kelemahan hubungan hasil penelitian yang diperoleh. Diharapkan jika dilakukan penelitian lanjutan, dengan menambahkan beberapa faktor perancu terkait siklus menstruasi diantaranya konsumsi selain kafein yakni alkohol, rokok, aktivitas fisik serta beberapa faktor lainnya ataupun mengubah teknik pengumpulan data dengan prospektif sehingga beberapa detail tambahan terkait menstruasi dapat terpenuhi. Serta memberikan intervensi gizi yang berkaitan dengan siklus menstruasi baik teratur dan tidak teratur.