

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian mengenai asupan protein, lemak, tingkat stres akademik, dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Santriwati pada penelitian ini sebagaian besar memiliki umur 12-15 tahun (79,8%). Sebagian besar santriwati juga memiliki siklus menstruasi teratur (78,8%). sebesar 89,4% santriwati memiliki asupan protein kurang, serta responden dengan asupan lemak kurang dalam penelitian sebanyak 82,7%. Tingkat stres akademik pada penelitian sebagian besar masuk kedalam kategori sedang (59,6%). Mayoritas santriwati dalam penelitian ini mempunyai kualitas tidur yang buruk (78,8%).
- b. Ada hubungan ($p= 0,026$) antara asupan protein dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.
- c. Ada hubungan ($p=0,029$) antara asupan lemak dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.
- d. Tidak ada hubungan ($p=0,0491$) antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.
- e. Tidak ada hubungan ($p=0,500$) antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.

V.2. Saran

- a. Bagi responden diharapkan lebih memperhatikan kembali asupan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Responden dapat mengikuti anjuran pedoman gizi seimbang anjuran konsumsi lauk pauk protein hewani ataupun nabati 2-4 porsi sehari. Diharapkan pula responden lebih mengutamakan mengonsumsi lemak tak jenuh yang ada pada makanan seperti ikan, unggas, alpukat dan lainnya.

- b. Diharapkan responden dapat mengatur waktu, tenaga, emosi dan pikiran dengan baik dalam menjalankan kegiatan didalam pesantren untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan, selain itu responden juga diharapkan memiliki motivasi yang kuat dan mampu memacu semangatnya untuk mengembangkan bakat dan keterampilan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Diharapkan responden juga dapat meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengikuti anjuran durasi tidur dari Kemenkes Kesehatan Republik Indonesia yaitu untuk usia 12-18 tahun yaitu 8-9 jam.
- d. Bagi peneliti lain agar bisa melakukan penelitian selanjutnya terkait faktor lain seperti pola diet yang tidak baik, status gizi, serta aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.