

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil penelitian yang dapat disimpulkan menjadi sebagai berikut, yaitu:

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 39 responden (35.5%) dan karakteristik responden berdasarkan status gizi sebagian besar memiliki status gizi baik sebanyak 82 responden (74.6%).
- b. Asupan lemak responden sebagian besar memiliki asupan lemak cukup sebanyak 64 responden (58.2%), kemudian asupan lemak lebih sebanyak 27 responden (24.5%) dan asupan lemak kurang sebanyak 19 responden (17.3%).
- c. Aktivitas fisik responden sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 57 responden (51.8%), kemudian aktivitas fisik dengan tingkat tinggi sebanyak 37 responden (33.6%) dan aktivitas fisik dengan tingkat rendah sebanyak 16 responden (14.5%).
- d. Tingkat stres responden sebagian besar memiliki tingkat stres sedang sebanyak 84 responden (76.4%), kemudian tingkat stres tinggi sebanyak 16 responden (14.5%) dan tingkat stres rendah sebanyak 10 responden (9.1%).
- e. Siklus menstruasi responden sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 70 responden (63.6%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 40 responden (36.4%).
- f. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong (*p value* 0.459)
- g. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong (*p value* 0.000)
- h. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong (*p value* 0.959)

- i. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Cibinong (*p value* 0.753)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Menerapkan pola makan yang baik untuk mencapai status gizi yang optimal dan mencukupi kebutuhan asupan lemak sehingga mengurangi adanya gangguan pada siklus menstruasi.
- b. Memperbaiki gaya hidup dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti berenang dan *jogging* serta mengetahui batasan aktivitas fisik untuk menghindari terjadinya kelelahan berlebih yang mempengaruhi siklus menstruasi.
- c. Melatih dalam mengelola stres yang dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga siklus menstruasi tetap normal.

V.2.2 Bagi Institusi

- a. Melakukan penyuluhan kepada siswi-siswi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai siklus menstruasi dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.
- b. Membuat program atau kegiatan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti senam bersama untuk meningkatkan aktivitas fisik dan membuka sesi konseling untuk membantu siswi-siswi mengatasi permasalahan atau kondisi stres yang sedang dialami.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Melengkapi penelitian ini dan mengkaji lebih luas dengan jumlah responden yang lebih banyak dan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan siklus menstruasi seperti konsumsi obat-obatan dan kadar hemoglobin.

- b. Mengkaji penelitian ini dengan metode penelitian berbeda seperti metode *case control* dan *cohort* untuk menghasilkan hasil penelitian yang berbeda dan gambaran hubungan antar variabel yang lebih luas.