

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) Jakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebanyak 72,6% responden memiliki siklus menstruasi teratur.
- b. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden merupakan Lacto-ovo vegetarian (75,8%), menjalani diet vegetarian selama lebih dari 10 tahun (71%), dan berusia 30-49 tahun (51,6%)
- c. Sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang (61,3%), asupan protein baik (54,8%), asupan lemak baik (58,1%), asupan karbohidrat kurang (80,6%), asupan zat besi cukup (63,9%), kadar hemoglobin normal (66,1%), tingkat stress ringan hingga berat (59,7%), dan status gizi normal (54,8%).
- d. Terdapat hubungan antara asupan energi dengan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan antara asupan protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi dengan siklus menstruasi pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) Jakarta.
- e. Terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) Jakarta.
- f. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) Jakarta.
- g. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden disarankan untuk memperhatikan asupan yang kurang terutama asupan karbohidrat dan melakukan pengecekan hemoglobin secara rutin,

serta dapat menerapkan teknik manajemen stress yang baik agar tidak terjadi gangguan pada siklus menstruasi.

V.2.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat dipublikasikan dan menjadi literatur yang berfokus pada kelompok vegetarian. Saran lainnya yaitu melakukan penelitian lanjutan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di kelompok vegetarian yang meliputi aktivitas fisik, pola tidur, dan persen lemak tubuh terhadap siklus menstruasi.