

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Asupan Zat Besi, Tingkat Stres Akademik, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK X Kota Depok, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a. Sebagian besar responden merupakan siswi kelas XI OTKP, yaitu 40 orang (43,5%), sedangkan berdasarkan usia, kelompok terbanyak berusia 17 tahun sebanyak 39 responden (42,4%).
- b. Sebanyak 53 responden (57,6%) memiliki asupan zat besi yang termasuk kategori cukup.
- c. Kategori stres akademik sedang merupakan kelompok terbanyak, dengan jumlah 79 responden (85,9%).
- d. Aktivitas fisik responden paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 39 siswi (42,4%).
- e. Sebagian besar responden berada pada kategori status gizi baik, yaitu 66 siswi (71,7%). Sementara itu, kategori gizi lebih berjumlah 14 siswi (15,2%), gizi kurang 9 siswi (9,8%), gizi buruk 2 siswi (2,2%), dan obesitas 1 siswi (1,1%).
- f. Sebanyak 58 responden (63%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sehingga kategori tersebut menjadi pola yang paling banyak ditemukan.
- g. Uji hubungan menunjukkan bahwa asupan zat besi tidak berkaitan secara signifikan dengan siklus menstruasi ($p = 0,292$).
- h. Hasil pengujian tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan siklus menstruasi, dengan nilai $p = 0,282$.
- i. Aktivitas fisik tidak menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan siklus menstruasi berdasarkan hasil uji statistik ($p = 0,952$).
- j. Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi ($p = 0,505$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan untuk lebih memerhatikan kesehatan reproduksinya dengan cara memantau keteraturan siklus menstruasi secara rutin, menjaga asupan gizi yang seimbang, termasuk kecukupan zat besi, mengelola stres akademik dengan baik, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup. Apabila mengalami gangguan siklus menstruasi secara berulang, siswi dianjurkan untuk segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

V.2.2 Bagi Instansi (Sekolah)

Sekolah disarankan untuk mengembangkan program edukasi kesehatan reproduksi remaja yang dilaksanakan secara rutin bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan. Program tersebut dapat berupa edukasi mengenai siklus menstruasi, pemenuhan gizi seimbang, pengelolaan stres, dan pentingnya aktivitas fisik, sekaligus melakukan pencatatan rutin siklus menstruasi siswi-siswi setiap 3 bulan pada kegiatan keputrian, UKS, atau skrining kesehatan.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan pada keempat variabel yang diteliti, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a. Menambahkan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kadar hemoglobin, pola tidur, asupan energi total, atau riwayat dismenore yang kemungkinan lebih berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dalam jumlah yang lebih besar serta mencakup beberapa lokasi penelitian, sehingga karakteristik sampel lebih beragam dan hasil penelitian dapat menggambarkan populasi sasaran secara lebih luas.