

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Ada 39 responden dengan status gizi normal, 15 dengan status gizi kurang, 1 dengan status gizi kelebihan berat badan, dan 2 dengan status gizi obesitas.
2. Ada 24 siklus menstruasi normal dan 33 siklus tidak teratur.
3. Di Desa Laut Tador Kecamatan Laut Tador Kabupaten Batu Bara siklus menstruasi remaja putri tidak berhubungan bermakna dengan faktor status gizi pada taraf alpha 5% ( $P \text{ value } 0,263 > 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Remaja Putri**

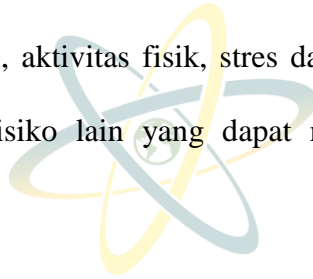
Dengan mencatat siklus menstruasi bulanan mereka, wanita muda dapat lebih memahami siapa mereka dan bagaimana tubuh mereka berubah dari waktu ke waktu. Untuk menurunkan faktor risiko gangguan reproduksi di masa depan, indeks massa tubuh dapat dinaikkan.

## **2. Bagi Instansi Kesehatan**

Untuk menghindari masalah menstruasi remaja, penyedia layanan kesehatan baik pemerintah maupun swasta harus menekankan nilai konseling dan pemeliharaan gizi.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya akan terus menambahkan variabel penelitian seperti penyakit reproduksi, aktivitas fisik, stres dan efek merokok untuk lebih memahami faktor risiko lain yang dapat memicu masalah reproduksi wanita.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN