

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan, di dapatkan Hasil Sebagai Berikut:

1. Adanya Hubungan yang signifikan antara Pola Asupan Protein dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan dengan p value 0.027
2. Terdapat Hubungan antara Pola Asupan Lemak dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan dengan p value 0.002
3. Adanya Hubungan yang signifikan antara Pola Asupan Karbohidrat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan dengan p value 0.004
4. Terdapat antara Hubungan Aktifitas Fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan dengan p value 0,000
5. Terdapat Hubungan antara status gizi berdasarkan ukuran LILA dengan keteraturan siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan dengan p,value 0.000
6. Di dalam islam, Setiap wanita yang sehat akan mengalami menstruasi, karna menstruasi merupakan hal yang fitrah yang ada pada dalam diri setiap wanita tersebut. Dalam hadist banyak hal yang mengatur mengenai menstruasi itu sendiri, seperti hal-hal yang tidak boleh dilakukan , hal- hal yang dapat di lakukan hingga cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi

yg dapat dilakukan oleh setiap wanita untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui amalan-amalan seperti bersedekah, beramal kebajikan, mengulang hafalan Al-Qur`an, berdoa, istighfar dan berzikir.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Orang Tua dan Sekolah**

1. Orang Tua lebih memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan seksual anak salah satunya faktor gizi
2. Sekolah disarankan juga memberi edukasi dan penyuluhan mengenai sikap dan tindakan terkait kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi
3. Diharapkan adanya penelitian lain yang membahas mengenai faktor-faktor lain yg turut mempengaruhi usia *menarche*

### **5.2.2 Bagi Penelitian Lain**

Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai Asupan Makro ataupun Mikro yang lebih terperinci seperti pemisahan pola antara asupan kurang, normal, ataupun lebih sehingga bisa lebih terperinci dalam penafsiran asupan yang di konsumsi atau juga variable yang berhubungan dengan *menarche* ini diluar variabel mengenai gizi diantaranya psikologis, lingkungan seperti paparan media massa.