

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Temuan berikut berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 17 Medan tentang hubungan siklus menstruasi remaja putri dan status gizi:

1. Mayoritas siswi SMA Negeri 17 Medan dengan status gizi berlebih (42,3%) dan siklus menstruasi menyimpang (<21 hari, >35 hari, dan >3 bulan) (62,6%) termasuk dalam status gizi perempuan remaja.
2. Dengan menggunakan uji statistik chi square, dianalisis hubungan siklus menstruasi dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kedua variabel pada remaja putri di SMA Negeri 17 Medan, dengan nilai Pearson chi square sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$.
3. Hasil analisis keeratan hubungan status gizi dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 17 Medan.

5.2 Saran

Dengan mempertimbangkan hasil evaluasi, ada dua atau tiga pertimbangan yang ditujukan kepada siswa, sekolah, dan pengadaan meneliti selanjutnya. Pertimbangan tersebut meliputi:

1. Bagi Siswi

Perlunya mengelola pemahaman remaja tentang siklus bulanan dan diyakini juga diharapkan remaja dapat mengetahui pentingnya untuk menjaga status gizi yang baik melalui diet yang sehat menghindari makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Remaja perlu lebih proaktif dalam memahami dan mencari informasi mengenai siklus menstruasi serta dampak dan faktor yang mempengaruhi melalui seminar ataupun platform kesehatan terkhusus kesehatan reproduksi.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan data tentang persiapan makanan dan perkembangan pendidikan gizi dan kesehatan terutama kesehatan reproduksi remaja, serta penyediaan kantin sehat yang bebas dari bahan pengawet, pewarna, dan dengan cara pengolahan yang baik dari segi kebersihan, hygiene, dan sanitasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penilaian tambahan, penting untuk mengeksplorasi berbagai bagian yang dapat memengaruhi siklus bulan ke bulan, dan dengan teknik penelitian yang lebih lengkap dan bergerak yang harus dipertimbangkan agar meraih pemeriksaan lebih bagus.