

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP N 1 Kalikotes maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik dalam penelitian ini adalah usia, dengan usia tertinggi dengan 16 tahun dengan responden 1 rata-rata 13,90 tahun dengan 26 responden terendah 13 dengan responden 26 siswi memiliki status menstruasi sebanyak 103 responden dan sebagian besar siswi VIII di SMP N 1 Kalikotes memiliki status menstruasi normal.
2. Tingkat aktivitas fisik pada siswi kelas VIII SMP N 1 Kalikotes sebagian besar tingkat aktivitas fisiknya rendah sebanyak 70 siswi (68,0%).
3. Indeks massa tubuh (IMT) pada siswi kelas VIII SMP N 1 Kalikotes sebagian besar abnormal (sangat kurus, kurus, gemuk, obesitas) sebanyak 54 siswi (52,4%)
4. Siklus menstruasi pada siswi kelas VIII SMP N 1 Kalikotes sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 77 siswi (74,8%).
5. Hasil analisa menggunakan *chi-square* menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII SMP N 1 Kalikotes dengan $p\ value = 0,043$.
6. Hasil analisa menggunakan *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII SMP N 1 Kalikotes dengan $p\ value = 0,396$.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat melakukan program konseling tentang gizi, monitor indeks massa tubuh (IMT), serta melakukan kegiatan aktivitas fisik (olahraga) dengan durasi 30- 60 menit 1-2 kali dalam seminggu.

2. Bagi Remaja

Remaja putri diharapkan selalu mencari informasi tentang siklus menstruasi, menjaga pola makan dengan asupan kalori normal pada remaja usia 13- 15 tahun sebanyak 2.050 KKal dan pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 2.100 KKal.

3. Bagi Perawat

Bagi perawat Puskesmas sebaiknya dapat berperan serta untuk meningkatkan upaya promotif dengan memberikan penyuluhan kepada siswi, supaya dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat memberikan konseling terkait upaya penanganan aktivitas fisik, IMT dan perubahan siklus menstruasi.

4. Bagi Institusi

Meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan tentang akibat dari aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi dapat difahami oleh siswi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan mahasiswi Keperawatan sebagai wacana dan perpustakaan khususnya tentang hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi.