

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia termuda responden yaitu 14 tahun dan tertua 16 tahun. Usia menarche pada setiap remaja berbeda, perbedaan ini disebabkan oleh beberapa factor mulai dari keturunan, gaya hidup, status gizi dan ekonomi. Remaja saat ini masih memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dikarenakan beberapa factor yaitu status gizi, aktivitas, stress, lingkungan. Status gizi pada remaja sangat berpengaruh pada siklus menstruasi. Makanan yang dikonsumsi remaja sangat berpengaruh dalam status gizinya. Status gizi ini akan berpengaruh pada hormon didalam tubuh yang dapat menyebabkan masalah pada siklus menstruasi. Setelah dilakukan penelitian oleh peneliti terdapat ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 4 Klaten.

B. Saran

1. Bagi remaja

Perlunya peningkatan pemahaman remaja tentang siklus menstruasi dan penyebab siklus menstruasi yang tidak normal. Para remaja diharapkan untuk memiliki motivasi sendiri untuk mengetahui lebih banyak tentang siklus menstruasi yang dialami remaja

2. Bagi sekolah

Diharapkan tenaga pengajar juga dapat memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi bagi remaja

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian lebih lanjut perlu diteliti tentang factor – factor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya siklus menstruasi. Disamping itu, penelitian dengan jumlag sampel yang lebih besar dan area yang lebih luas serta metode penelitian yang lebih lengkap dan bervariasi perlu juga dipertimbangkan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

4. Bagi Universitas

Diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan khususnya yang berhubungan dengan status gizi dan siklus menstruasi.