

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bayat dengan jumlah responden 74 orang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata – rata usia responden adalah 15,27 tahun dan rata – rata usia *menarche* adalah 12,24 tahun. Seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit tentang kesehatan reproduksi, dan sebagian besar responden memiliki status gizi baik .
2. Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Bayat sering konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).
3. Kejadian nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bayat menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami nyeri haid sedang .
4. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bayat.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi remaja

Remaja disarankan untuk lebih selektif dalam memilih makanan dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang sesuai dengan pedoman Kementerian Kesehatan, dan sebaiknya mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji serta mulai membiasakan konsumsi makanan yang lebih bergizi. Jika penerapan pola konsumsi makanan yang lebih sehat dan seimbang maka diharapkan tidak hanya membantu mengurangi risiko nyeri haid, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja secara menyeluruh. Dengan status gizi yang baik sejak remaja, diharapkan remaja dapat berperan dalam memutus rantai terjadinya stunting.

##### 2. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mengawasi dan mengingatkan anak untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji, dan disarankan untuk menyediakan makanan dengan gizi seimbang di rumah sebagai upaya membentuk kebiasaan konsumsi makanan yang lebih sehat pada anak. Dengan adanya dukungan dan

pengawasan dari orang tua itu sangat penting, sehingga anak lebih sadar dalam menjaga pola makan sehari – hari.

3. Bagi sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan dan memperkuat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam upaya promotif serta preventif terkait kesehatan reproduksi pada remaja, khususnya dalam penanganan nyeri haid. Selain itu, sekolah dapat memberikan penyuluhan secara berkala mengenai pemilihan makanan sehat serta menyediakan pilihan makanan yang bergizi di kantin untuk mengurangi tingginya konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekolah.

4. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi pembelajaran di bidang ilmu keperawatan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja dan dapat memperkaya literatur di perpustakaan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri haid.

5. Bagi profesi perawat

Diharapkan profesi perawat dapat meningkatkan perannya sebagai *educator* dengan memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi, pola makan yang sehat, serta teknik non farmakologis dalam mengatasi nyeri haid pada remaja, sehingga siswi dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dirinya.

6. Bagi penelitian selanjutnya

Rekomendasi penelitian selanjutnya sebagai kelanjutan dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu:

- a. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti seperti penghasilan orang tua, uang saku yang didapatkan, pola tidur, tingkat stres, dan aktivitas fisik.
- b. Melakukan pengambilan data pada saat responden menstruasi hari pertama atau hari kedua untuk menghasilkan data yang lebih akurat.
- c. Menyesuaikan jenis makanan yang dicantumkan dalam kuesioner dengan kebiasaan konsumsi makanan yang sering dikonsumsi oleh responden dan kondisi ekonomi responden.