

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 265 Jakarta Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat 54 responden (60%) responden remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dan terdapat 34 responden (40%) remaja putri yang memiliki siklus menstruasi normal.

5.1.2 Terdapat 70 responden (77,8%) mengalami *menarche* pada rentan usia 11 – 13 tahun, 57 responden (63,3%) memiliki pola makan buruk, 33 responden (36,7%) memiliki tingkat stress parah, 58 responden (64,4%) memiliki kualitas tidur buruk, dan 37 responden (41,1%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi.

5.1.3 Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan siklus menstruasi dengan pola makan ($p = 0,000$), tingkat stress ($p = 0,00$), kualitas tidur ($p = 0,00$), dan aktivitas fisik ($p = 0,00$).

5.1.4 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan gangguan siklus menstruasi ($p = 0,865$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi diharapkan lebih memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, kaya akan zat besi, vitamin B6, dan omega-3 untuk mendukung keseimbangan hormon.

Selain itu, mengelola stres dengan baik melalui teknik relaksasi, seperti meditasi atau olahraga ringan, dapat membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi. Tidur yang cukup dan berkualitas juga sangat penting, sehingga disarankan untuk menghindari begadang dan mengatur waktu istirahat yang baik setiap harinya. Dengan menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten, responden dapat menjaga kesehatan reproduksi dan mengurangi risiko gangguan menstruasi.

5.2.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja, seperti pola makan, usia *menarche*, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kualitas tidur.

5.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan metode yang lebih kompleks, seperti analisis longitudinal, untuk melihat perubahan siklus menstruasi dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain seperti psikososial atau variabel lainnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi guna memperluas wawasan akademik. Penggunaan sampel yang lebih besar dan variasi lokasi penelitian juga dapat memberikan generalisasi yang lebih luas.