

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dalam penelitian “ Analisis Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan “ peneliti dapat menarik kesimpulan, sebagai berikut:

- 5.1.1 Hasil analisis didapatkan gambaran tentang gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan mayoritas siklus menstruasi pada kategori normal sebanyak 54 responden (58,1%), tingkat stress ringan sebanyak 46 responden (49,5%), aktivitas fisik sedang sebanyak 50 (53,8%), status gizi normal sebanyak 54 (58,1%).
- 5.1.2 Hasil uji statistik menunjukkan responden dengan tingkat stres ringan yang mengalami gangguan siklus menstruasi normal sebanyak 29 (63,0%), yang tidak normal 17 (37%). Hasil analisis bivariat juga didapatkan bahwa p-value sebesar 0,012  $p < (0,05)$  yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia.
- 5.1.3 Hasil uji statistik responden dengan aktivitas fisik ringan yang mengalami gangguan siklus menstruasi normal sebanyak 22 (57,9%), yang tidak normal 16 (42,1%). Hasil p-value 0,193 ( $< 0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia.
- 5.1.4 Hasil uji statistik responden dengan status gizi kurang yang mengalami gangguan siklus menstruasi normal sebanyak 8 (66,7%), yang tidak normal 4 (33,3%). Hasil analisis bivariat p-value 0,436 lebih besar dari 0,05 (p-value  $< 0,05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia.

## 5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil analisis maka saran yang disampaikan sebagai berikut:

### 5.2.1 Bagi SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan kepada staf pengajar tentang pentingnya edukasi yang berhubungan tentang reproduksi remaja, terutama masalah-masalah yang terjadi dalam menstruasi. Dapat juga melakukan promosi kesehatan/penyuluhan dengan bekerjasama dengan tenaga Kesehatan.

### 5.2.2 Bagi Siswi SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan

Hasil yang di peroleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi remaja terutama siswi SMK Kesehatan Letris Indonesia mengenai masalah yang sering terjadi selama menstruasi, terutama mengenai siklus menstruasi yang tidak normal. Hal paling penting merupakan mengenai asupan makanan dengan gizi seimbang sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian yang lebih dalam lagi mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Serta lebih mengembangkan variabel – variabel penelitian yang akan digunakan

