

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan

Penelitian Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMPN 09 Depok mencapai hasil dan kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 135 responden yang mengalami pola tidur buruk sebanyak 77 responden (57%), 79 responden (58,5%) memiliki pola makan yang kurang baik, 66 responden (48,9%) memiliki (IMT) dalam kategori normal, 73 responden (54,1%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan 75 responden (55,6%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

5.1.2 Ada korelasi yang signifikan antara pola makan ($p\text{-value} = 0,001$), IMT ($p\text{-value} = 0,003$), dan pola tidur ($p\text{-value} = 0,001$) dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMPN 09 Depok.

5.2. Saran

5.2.2 Bagi Remaja Putri

Diharapkan menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan seimbang, istirahat cukup, dan olahraga teratur untuk keseimbangan hormon. Selain itu, perlu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi.

5.2.3 Bagi Orang Tua

Diharapkan mendukung gaya hidup sehat anak dengan menyediakan makanan bergizi, memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi. Selain itu,

perlu memantau kesehatan anak dan berkonsultasi dengan tenaga medis jika terjadi gangguan siklus menstruasi.

5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan memberikan edukasi intensif tentang kesehatan reproduksi, menyediakan layanan konsultasi yang mudah diakses, serta mengadakan sosialisasi di sekolah mengenai deteksi dini gangguan siklus menstruasi.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan menggunakan teknik yang lebih mendalam untuk menghasilkan hasil yang lebih akurat. Mengembangkan penelitian mengenai faktor lain yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti faktor psikologis atau pengaruh lingkungan terhadap siklus menstruasi.

5.2.6 Bagi Instansi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan materi dalam pembelajaran dibidang kesehatan khususnya di keperawatan maternitas.