

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat 48 responden (47%) remaja putri mengalami siklus menstruasi normal dan 54 responden (53%) remaja putri mengalami gangguan menstruasi, Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal sebanyak 62 responden (60.8%). Serta sebanyak 60 responden (58.8%) tidak mengalami stress atau dalam keadaan normal.
2. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah dengan nilai (*p value* =0.000)
3. Ada hubungan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah dengan nilai (*p value* =0.000)

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Remaja Putri

Saran bagi remaja putri kelas 10 di SMA Negeri 1 Pringsurat yang memiliki berat badan kurang dari ideal agar menambah asupan kalori agar mencapai berat badan yang ideal. Sedangkan, yang memiliki berat badan lebih dari ideal agar dapat menerapkan pola

hidup sehat dengan cara berolahraga dengan teratur, banyak melakukan aktivitas fisik dan mengurangi asupan kalori yang berlebih. Serta bagi yang sudah memiliki berat badan yang ideal untuk mempertahankan asupan kaloran dan juga pola hidup sehatnya. Serta menjaga kesehatan fisik serta mental agar terhindar dari stress dengan melakukan kegiatan yang menumbuhkan hal positive dan mendekatkan diri kepada Tuhan agar hati dan pikiran menjadi tenang dan damai terhindar dari stress.

5.2.2 Bagi SMA Negeri 1 Pringsurat

Saran bagi SMA Negeri 1 Pringsurat yaitu diharapkan dapat memfasilitasi siswa untuk mendapatkan konsultasi 4 mata antara siswa dengan tim ahli (Psikiater atau Psikolog) agar siswa menjadi terbuka dengan perasaannya. Serta pihak sekolah lebih memperhatikan kondisi siswanya baik fisik maupun psikis, sehingga dapat merespon dengan cepat adanya perubahan kondisi mental dan emosional siswanya.

5.2.3 Bagi Institusi

Saran bagi institusi yaitu diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk Universitas Nasional untuk memberikan penyuluhan mengenai asupan kalori yang tepat untuk remaja usia 15-18 tahun agar asupan kalorinya terpenuhi.