

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dalam penelitian “Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Cendikia Bogor” peneliti dapat menarik kesimpulan, sebagai berikut :

- 1) Distribusi frekuensi pada siklus menstruasi mayoritas pada kategori tidak normal sebanyak (54,4%), usia *menarche* pada kategori >10 tahun sebanyak (72%), pengetahuan pada kategori baik sebanyak (52,9%), aktivitas fisik pada kategori ringan sebanyak (48,5%), stress pada kategori stress sedang sebanyak (41,2%), dan status gizi pada kategori normal sebanyak (52,9%).
- 2) Ada hubungan status gizi ( $p\text{-value}=0,08$ ), stress ( $p\text{-value}=0,023$ ), dan pengetahuan ( $p\text{-value}=0,49$ ) dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Cendikia Bogor. Dan tidak ada hubungan usia *menarche* ( $p\text{-value}=0,930$ ) dan aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,786$ ) dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK Bina Cendikia Bogor.

#### 5.2 Saran

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

##### 5.2.1 Bagi remaja

Hasil yang di peroleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi remaja terutama siswi SMK Bina Cendikia 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.

#### 5.2.2 Bagi tempat penelitian

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.

#### 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, dan kemudian dapat dikembangkan lagi menjadi penelitian yang mencakup periode menstruasi secara lengkap karena peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya akan lebih baik lagi.

