

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini yang berjudul "Hubungan Status Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta", maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini didominasi oleh remaja usia 15-16 tahun yang termasuk dalam usia remaja pertengahan.
2. Responden pada penelitian ini didominasi oleh remaja dengan usia menarche lebih dari 11 tahun.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status IMT dengan gangguan siklus menstruasi dengan kekuatan hubungan sedang.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi dengan kekuatan hubungan sedang.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi dengan kekuatan hubungan sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Dianjurkan untuk menjaga status gizi yang seimbang melalui pola makan sehat dan olahraga teratur, serta mengelola stres dengan baik agar siklus menstruasi tetap teratur dan kesehatan reproduksi terjaga.

2. Bagi Pihak Sekolah

Disarankan untuk lebih memperhatikan kesehatan reproduksi siswa melalui edukasi berkala yang melibatkan tenaga medis, guru BK, dan UKS, terutama tentang pentingnya status gizi dan kesehatan mental terhadap keteraturan menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat memperluas cakupan variabel, seperti asupan nutrisi mikro (zat besi, vitamin D), durasi dan kualitas tidur, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat perubahan siklus menstruasi dalam jangka waktu tertentu.