

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Status Gizi Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Farmasi As Shifa maka dapat tarik kesimpulan berikut ini:

- a. Status gizi pada remaja di SMK Farmasi As – Shifa sebagian besar status gizi berada pada kategori normal.
- b. Keteraturan siklus menstruasi pada siswa di SMK Farmasi As – Shifa sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur.
- c. Terdapat hubungan antara status gizi terhadap siklus menstruasi di SMK Farmasi As – Shifa.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi remaja diharapkan untuk menjaga berat badan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti menghindari makan junkfood juga mencukupkan makan 3 kali sehari, melakukan olahraga secara teratur, dan memperhatikan bila terdapat perubahan pada haid yang dialami.
- b. Bagi institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan agar dapat melakukan kolaborasi dengan sekolah-sekolah sehingga tercipta layanan terkait kesehatan reproduksi terutama yang berkaitan dengan menstruasi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian yang berhubungan dengan kadar hormon reproduksi terutama estrogen pada status gizi sehingga dapat diukur dan diyakini bahwa status gizi bisa mempengaruhi hormon reproduksi.