

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Proporsi siklus menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Kampung Nelayan sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal 71 (58,1%)
2. Persentase status gizi remaja di Kelurahan Kampung Nelayan tertinggi adalah normal (65,6%), adapun sebagian besar remaja tidak mengalami stres (59%) dan Aktivitas fisik tertinggi adalah Aktivitas fisik ringan-sedang (68%).
3. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di Kelurahan Kampung Nelayan dimana remaja dengan status gizi tidak normal memiliki risiko siklus menstruasi tidak normal sebesar 2,14 kali dibandingkan dengan status gizi normal (PR 2,14 95% CI 1,43 – 3,21).
4. Ada hubungan stres dengan siklus menstruasi pada remaja di Kelurahan Kampung Nelayan dimana remaja yang mengalami stres memiliki risiko siklus menstruasi tidak normal sebesar 1,75 kali dibandingkan dengan yang tidak stres (PR 1,75 95% CI 1,15 – 2,66) .
5. Ada hubungan Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di Kelurahan Kampung Nelayan dimana dengan Aktivitas fisik berat memiliki risiko siklus menstruasi tidak normal sebesar 1,61 kali dibandingkan dengan Aktivitas fisik ringan-sedang (PR 1,61 95% CI 1,07 – 2,41).

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat khususnya pada remaja putri disarankan untuk memperhatikan status gizi dalam hal ini dapat dilakukan dengan cara menjaga pola makan gizi seimbang, diet, menghindari makanan cepat saji serta melakukan pemantauan berat badan mengingat status gizi memiliki risiko yang paling besar terhadap siklus menstruasi tidak normal, selain itu melakukan manajemen stres dengan baik agar terhindar dari stres serta

melakukan Aktivitas fisik yang cukup juga dapat menjaga siklus menstruasi tetap normal.

## **2. Bagi Institusi Kesehatan**

Institusi kesehatan disarankan agar dapat melakukan pengoptimalan program yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan reproduksi remaja (PKPR). Institusi kesehatan termasuk Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Tanjung Jabung Barat dapat mengoptimalkan pemberian edukasi dan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja, pemberian akses pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang bersifat klinis serta konseling kesehatan reproduksi untuk remaja.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan variabel lain seperti pola makan, diet, riwayat penyakit endokrin yang berisiko juga terhadap siklus menstruasi tidak normal. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan analisis statistik yang lebih mendalam seperti analisis multivariate dalam melihat faktor risiko dominan apa yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi yang tidak normal.

## **4. Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**

Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk dapat memperbanyak penelitian maupun pengabdian masyarakat bagi mahasiswa dibidang kesehatan reproduksi Khususnya reproduksi pada remaja.