

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021 didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh siswi (58,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.
2. Lebih dari separuh siswi (53,3%) memiliki tingkat stres tinggi.
3. Lebih dari separuh siswi (56 %) memiliki pola makan yang tidak sehat.
4. Lebih dari separuh siswi (52%) memiliki aktivitas fisik berat.
5. Lebih dari separuh siswi (53,3) % memiliki pola tidur yang buruk.
6. Sebagian besar siswi (89,3%) berada pada kategori status gizi (IMT) tidak normal.
7. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan OR sebesar 3,11 yang berarti bahwa tingkat stres tinggi 3 kali lebih beresiko memiliki siklus menstruasi tidak teratur pada siswi SMAN 4 Padang.
8. Terdapat hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi dengan nilai sebesar 3,94 yang berarti bahwa pola makan tidak sehat 4 kali lebih beresiko memiliki siklus menstruasi tidak teratur pada siswi SMAN 4 Padang.
9. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan Nilai OR sebesar 2,95 yang berarti bahwa aktivitas fisik berat 3 kali lebih beresiko memiliki siklus menstruasi tidak teratur pada siswi SMAN 4 Padang.
10. Terdapat hubungan antara pola tidur dengan siklus menstruasi dengan nilai OR sebesar 3,75 yang berarti pola tidur buruk 4 kali beresiko memiliki siklus menstruasi tidak teratur pada siswi SMAN 4 Padang.

11. Terdapat hubungan antara status gizi (IMT) dengan siklus menstruasi dengan nilai OR 15,5 yang berarti bahwa status gizi tidak normal 15 kali beresiko pada siswi SMAN 4 Padang.
12. Faktor yang paling berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 4 Kota Padang Tahun 2021 adalah status gizi (IMT) dengan OR 12,94 yang berarti bahwa tingkat stres berisiko 13 kali lebih besar untuk terjadinya siklus menstruasi.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah untuk mensosialisasikan informasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terkait masalah siklus menstruasi.

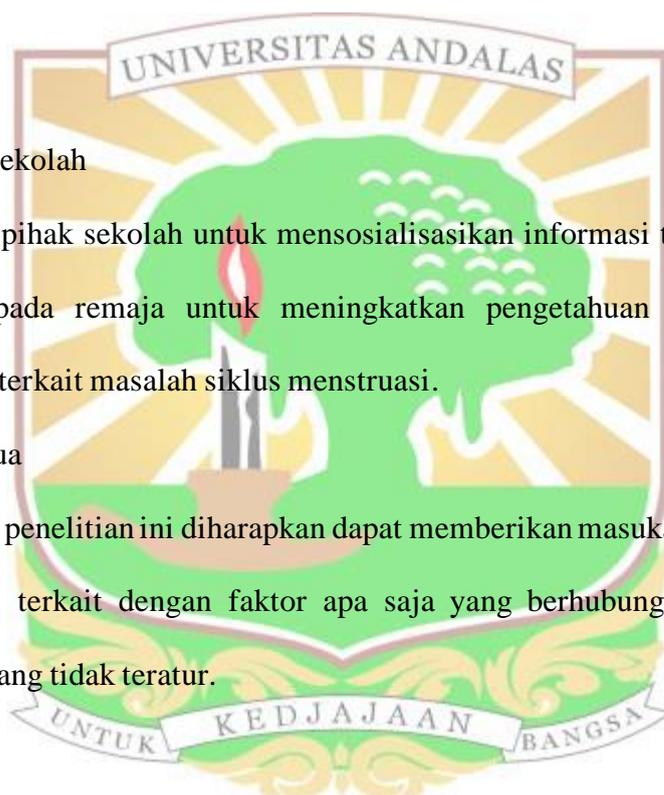
### 2. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi orang tua remaja putri terkait dengan faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur.

### 3. Bagi Siswi

Sebaiknya remaja putri mengenali gejala dan faktor apa saja yang terkait dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sehingga dapat mengurangi semaksimal mungkin mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja putri.

### 4. Bagi Peneliti lainnya



Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan penelitian dengan mengeksplorasi variabel lain seperti faktor budaya, diet atau asupan nutrisi dan variabel lainnya.

