

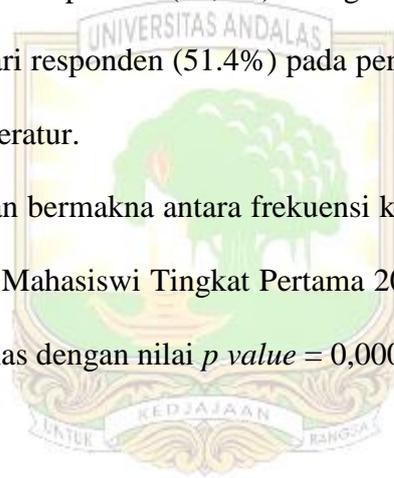
BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Pertama 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar dari responden (52,3%) sering mengonsumsi *junk food*.
2. Sebagian besar dari responden (51,4%) pada penelitian ini memiliki siklus menstruasi tidak teratur.
3. Terdapat hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi Mahasiswi Tingkat Pertama 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0.05$).



B. Saran

berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi *junk food* karena tidak baik untuk kesehatan dan juga lebih memperhatikan siklus menstruasi setiap bulannya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan dan tambahan sumber informasi serta referensi untuk memperkaya ilmu di institusi Pendidikan khususnya tentang hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi siklus menstruasi selain frekuensi konsumsi *junk food*, misalnya seperti asupan zat gizi makro, yaitu lemak, protein, dan karbohidrat.

