

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Lima (5) dari enam (6) artikel menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi. Remaja yang menjaga gizi mereka menjadi normal maka akan mengakibatkan siklus menstruasi yang normal juga, kelebihan maupun kekurangan gizi dapat menyebabkan terjadi siklus menstruasi yang tidak normal
2. Satu (1) dari tiga (3) artikel yang ditelaah menunjukkan ada hubungan pola makan dan siklus menstruasi. Pola makan yang baik akan meningkatkan gizi sehingga siklus menstruasi juga akan memiliki kecenderungan normal, begitu pun pola makan yang tidak teratur juga akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu.
3. Dua (2) dari tiga (3) artikel yang ditelaah menunjukkan ada hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi. Anemia dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi, hal ini dikarenakan penderita anemia mengalami kekurangan zat besi. Walaupun demikian anemia bukan satu-satunya faktor penyebab siklus menstruasi

### 6.2 Saran

1. Bagi remaja putri, agar dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi sesuai kebutuhan sehingga status gizi normal, karena dengan kebutuhan gizi yang tercukupi dapat terhindar dari ketidak teraturan menstruasi. Salah satu cara menjaga asupan gizi adalah dengan menjaga pola makan dan asupan makanan, apabila pola makan dan asupan makanan dijaga maka dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh dan menghindari kurang zat gizi besi penyebab anemia, dengan demikian maka tubuh akan lebih sehat dan dapat menyebabkan siklus menstruasi juga akan normal. Selain itu hasil penelitian

ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan bacaan mengenai hubungan status gizi, pola makan dan anemia dengan siklus menstruasi.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas ruang lingkup pencarian artikel, seperti metode penelusuran, kombinasi kata kunci, dan memperbanyak pengindeksan atau data Base supaya dapat menjangkau artikel yang lebih banyak lagi dan relevan dengan tujuan penelitian

