

BAB VII

KESIMPULAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Tingkat Stres, Asupan Nutrisi, dan Status Gizi dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan di SMK N 6 Padang” dapat disimpulkan bahwa :

- a. Sebagian besar responden penelitian berusia 16 tahun dengan usia menarche mendominasi pada usia 12 tahun.
- b. Sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat stres normal, asupan nutrisi cukup dan status gizi normal
- c. Sebagian besar responden penelitian pada siklus menstruasi normal.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan di SMK N 6 Padang.
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan di SMK N 6 Padang.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan di SMK N 6 Padang.

7.2. Saran

a. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan para remaja putri dapat lebih memperhatikan pola hidup sehat dengan menjaga keseimbangan asupan nutrisi, mengelola stres dengan baik, dan mempertahankan status gizi normal. Remaja perlu membiasakan diri mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengurangi makanan cepat saji, serta

memperbanyak buah, sayur, dan sumber protein berkualitas. Selain itu, penting untuk menerapkan teknik relaksasi sederhana seperti olahraga ringan, tidur cukup, dan manajemen waktu belajar agar tingkat stres tidak memengaruhi keseimbangan hormonal dan keteraturan siklus menstruasi.

b. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Sarankan untuk meningkatkan program edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang di lingkungan sekolah. Guru dan tenaga kesehatan sekolah dapat memberikan penyuluhan rutin mengenai pentingnya pola makan bergizi, pengelolaan stres, serta cara memantau kesehatan menstruasi pada remaja. Serta peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambah jumlah responden, menggunakan desain longitudinal, serta memasukkan variabel lain agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

c. Bagi Tempat Penelitian (SMK N 6 Padang)

Disarankan agar pihak sekolah melalui unit UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan guru BK dapat berkolaborasi dengan petugas puskesmas dalam melakukan skrining rutin status gizi dan kesehatan reproduksi siswi. Sekolah juga dapat menyediakan kegiatan seperti kelas gizi, senam kesehatan remaja, dan konseling psikologis untuk membantu siswi mengelola stres dan menjaga kesehatan menstruasi. Upaya ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental remaja putri secara berkelanjutan.