

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal
2. Lebih dari separuh responden memiliki usia *menarche* normal
3. Lebih dari separuh responden memiliki aktivitas fisik berat.
4. Kurang dari separuh responden memiliki pengetahuan gizi yang baik
5. Terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi SMK N 6 Padang, dimana semakin dini usia *menarche* atau semakin lambat datangnya *menarche* pada remaja, maka siklus menstruasi menjadi tidak teratur.
6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dimana semakin berat aktivitas fisik atau semakin ringan aktivitas fisik pada remaja, maka siklus menstruasinya menjadi tidak teratur.
7. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMKN 6 Padang

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Lain

Berdasarkan tingginya angka siklus menstruasi yang tidak normal diharapkan penelitian lanjutan terkait faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi

seperti kadar hormon (leptin, LH, ghrelin), tingkat stres, dan status gizi.

7.2.2 Bagi Siswi SMK Negeri 6 Padang

Diharapkan kepada siswi SMK Negeri 6 Padang yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur untuk mengurangi aktivitas fisik berat.

