

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang berjudul Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Kasihan. Maka penulis memiliki beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Usia *menarche* mayoritas adalah ideal sebanyak (67,2%) dan aktifitas fisik mayoritas jumlah tertinggi masuk dalam kategori ringan sebanyak (51,6%).
2. Indeks Massa Tubuh (IMT) mayoritas adalah kategori jumlah tertinggi berada pada kategori IMT normal sebanyak (37,5%) responden, kategori IMT gemuk (25,0%) responden, dan jumlah terendah pada kategori IMT kurus dan obesitas (18,8%) reponden.
3. Siklus menstruasi mayoritas adalah normal sebanyak (53,1%) dan pada siklus menstruasi tidak normal sebanyak (46,9%). Pada siklus menstruasi tidak normal (56,7%) mengalami oligomenorea, (33,3%) mengalami polimenorea, dan (10%) mengalami amenorea.
4. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja yang memiliki IMT lebih akan lebih beresiko mengalami oligomenorea.

B. Saran

1. Bagi Bidan

Memberikan informasi mengenai penyebab gangguan siklus menstruasi dengan mengidentifikasi status gizi menggunakan IMT sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan dan pendidikan kesehatan tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan siklus menstruasi yang teratur bagi remaja.

2. Bagi SMA N 1 Kasihan

Memberikan informasi hasil hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan gangguan siklus menstruasi dimana sebagian remaja putri siklus menstruasinya terganggu yang dapat beresiko pada reproduksinya serta dapat mengalami penyakit kronis, sehingga pihak sekolah dapat lebih memperhatikan exercise karena IMT yang normal akan mempengaruhi siklus menstruasi teratur pada remaja.

3. Bagi Siswa

Memberikan gambaran dan informasi pada responden mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan gangguan siklus menstruasi, sehingga dapat mempertahankan berat badan yang ideal atau menurunkannya secara sehat untuk mengurangi resiko masalah atau penyakit yang dapat terjadi, serta untuk pembelajaran khususnya tentang kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dalam masalah Indeks Massa Tubuh (IMT), siklus menstruasi serta gangguan siklus menstruasi, mendapatkan pengalaman dalam meneliti hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan gangguan siklus menstruasi dan juga dapat mengkaji lebih dalam pada estimasi pengeluaran energi.