

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, maka pada penelitian ini didapatkan hasil :

1. Gambaran pola makan pada remaja di SMP Mataram Kasihan mayoritas memiliki pola makan yang tidak sehat sebanyak 23 responden (53,5%).
2. Gambaran siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan mayoritas memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 22 responden (51,2%).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan dengan hasil uji *Chi-square* mendapatkan nilai *p-value* 0,327.

B. Saran

Hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilaksanakan, maka pada penelitian ini terdapat saran :

1. Bagi remaja

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat bagi para remaja untuk selalu menjaga pola makan yang seimbang, karena pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga siklus menstruasi yang teratur.

2. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat untuk membantu pihak sekolah sebagai sumber informasi yang dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan menstruasi siswi dengan menyelenggarakan edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang yang mendukung siklus menstruasi yang teratur, menyediakan pilihan makan sehat di kantin, serta diharapkan sekolah juga dapat mendorong siswi untuk memantau

siklus menstruasi dan menyediakan dukungan emosional melalui guru dan konselor, serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja dengan masalah menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan diharapkan dapat membantu para peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih dalam dan mengklasifikasikan pola makan dengan membedakan antara pola makan yang sehat dan yang kurang sehat. Hal tersebut memungkinkan peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel tambahan dan mengumpulkan data yang lebih *komprehensif* tentang bagaimana pola makan sehat memengaruhi siklus menstruasi.