

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dari 78 responden penelitian, 99% mengalami gangguan menstruasi, dengan jenis gangguan terbanyak PMS 66 siswa dan disminore 63 siswa. Hanya 1 siswa (2%) memiliki IMT normal yang tidak mengalami gangguan menstruasi.
2. Gangguan menstruasi berdasarkan IMT/U di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta untuk kategori normal kemungkinan mengalami gangguan menstruasi PMS (85%), dan disminorrhea (77%), polimenore (15%), oligomenorea (37%), hipermenorea (24%), hipomenorea (17%), menorragia (19%), metroragia (15%), amenore sekunder (6%), untuk kategori gemuk kemungkinan mengalami gangguan menstruasi PMS dan disminorrhea (83%), metroragia (25%), polimenorea (50%), oligomenore (42%), hipermenore (17%), hipomenore, amenore sekunder (8%), kemudian untuk kategori kurus mayoritas mengalami disminorrhea (90%) dan PMS (80%). Dan kategori obesitas memiliki kecenderungan mengalami gangguan PMS dan disminorrhea (100%), hipermenorea, amenore sekunder dan menoragia (33%). Sedangkan sangat kurus mengalami PMS dan disminorrhea (100%).

B. Saran

1. Bagi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai status gizi yang baik bagi remaja dan kesehatan reproduksi mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi agar dapat mengembangkan UKS sebagai sarana pelayanan kesehatan bagi remaja yang mempunyai masalah dengan gangguan reproduksi, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan menstruasi yang dapat mempengaruhi prestasi pada remaja.

2. Bagi remaja putri

Saran bagi siswa hendaknya lebih memperhatikan asupan makanannya dengan cara menerapkan pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang seperti banyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan minum air putih yang cukup dan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal serta dapat mengetahui faktor-faktor yang menimbulkan gangguan menstruasi sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan menstruasi tersebut, agar tidak mengganggu prestasi di sekolah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan supaya meneliti faktor-faktor yang lebih spesifik yang dapat mempengaruhi gangguan menstruasi, serta menggunakan instrument yang berbeda agar lebih menggali lebih banyak informasi yang diharapkan.