

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel lemak dan protein berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dimana variabel lemak merupakan variabel yang paling berpengaruh, keduanya dikontrol dengan variabel uang saku, kebiasaan sarapan, kecukupan energi, dan status gizi. Sementara itu variabel usia menarche, kecukupan karbohidrat, kualitas diet, dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik terhadap gangguan siklus menstruasi. Perlunya kerjasama antara berbagai pihak untuk memastikan siswi memperoleh zat gizi yang cukup selama berada di lingkungan sekolah, pihak sekolah disarankan untuk bekerja sama dengan penyedia kantin agar makanan beragam dan bergizi seimbang, serta mengadakan edukasi gizi dan program ekstrakurikuler guna meningkatkan kesadaran siswi tentang konsumsi makanan bergizi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Remaja Putri**

Disarankan agar remaja putri membiasakan pola makan sehat dengan memprioritaskan sarapan di rumah atau membawa bekal yang mengandung zat gizi seimbang, mencakup karbohidrat kompleks, protein berkualitas tinggi, lemak sehat, serta sayur dan buah. Selain itu, penting untuk menjaga aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam ringan, guna mendukung keseimbangan hormonal dan metabolisme tubuh. Remaja juga perlu memantau status gizi secara berkala melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan asupan harian, agar dapat mempertahankan kondisi gizi yang optimal demi mendukung keteraturan siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan.

##### **5.2.2 Bagi Sekolah**

Pihak sekolah disarankan untuk melakukan edukasi berkala tentang pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, dan kesehatan reproduksi melalui

program UKS atau melalui kerja sama dengan puskesmas setempat. Di samping itu, sekolah perlu meningkatkan kualitas dan keberagaman menu di kantin, dengan menyediakan pilihan makanan bergizi seimbang yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi siswi, termasuk sumber protein hewani dan nabati. Untuk memastikan keberlanjutan program ini, pihak sekolah juga disarankan untuk memfasilitasi akses mudah terhadap informasi kesehatan melalui media yang dapat diakses oleh siswi, seperti brosur atau aplikasi kesehatan, agar mereka dapat menerapkan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi. Selain itu, perlu dipertimbangkan variabel tambahan seperti stres, konsumsi obat, dan riwayat penyakit yang dapat berkontribusi pada perubahan siklus menstruasi, sehingga penelitian dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif. Dengan melibatkan variabel-variabel tersebut, penelitian di masa depan dapat menyajikan gambaran yang lebih lengkap mengenai hubungan antara pola makan, status gizi, serta faktor psikososial terhadap gangguan siklus menstruasi.