

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 50,7% siswi berusia 16 tahun, siswi berasal dari kelas 10 yaitu 66,9%, dan rata-rata uang saku paling tinggi responden \geq Rp.20.000 yaitu 60,9%.
2. Terdapat 52,2% siswi yang sering mengonsumsi *junk food*.
3. Status gizi pada siswi di MAN 2 Banyumas menggunakan IMT/U dimana status gizi tidak normal yaitu 20,3%, diantaranya terdapat status gizi kurang sebanyak 11,6%, status gizi lebih sebanyak 7,2%, dan status gizi obesitas sebanyak 1,4%.
4. Siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 18,8%.
5. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada siswi di MAN 2 Banyumas
6. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di MAN 2 Banyumas

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari pihak MAN 2 Banyumas dapat memberikan edukasi terhadap pola makan yang baik dengan aturan gizi seimbang dan pilihan jajanan di kantin dengan acuan gizi seimbang pada remaja putri di MAN 2 Banyumas.

2. Bagi Penelitian

Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggali informasi lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi sehingga dapat menggambarkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi Remaja Putri

Remaja putri di MAN 2 Banyumas diharapkan untuk memperhatikan pola makan dan asupan makan gizi seimbang agar dapat membatasi makanan yang mengandung tinggi lemak dan gula seperti *junk food*.