

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden dengan usia 17 tahun sebanyak 42,3%, sebanyak 55,8% responden kelas X, dan rata-rata uang saku responden Rp.19.596
2. Siklus menstruasi responden lebih banyak dalam kategori normal 76,9% sedangkan dalam kategori tidak normal 23,1%
3. Aktivitas fisik responden lebih banyak dalam kategori ringan-sedang 71,1% sedangkan dalam kategori berat 26,9%
4. Pola konsumsi *fast food* responden dengan kategori sering dan jarang sebanyak 50% responden
5. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri MAN 2 Banyumas
6. Terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri MAN 2 Banyumas

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan menyediakan makanan yang dijual dikantin sekolah seperti jenis *fast food* yang lebih sehat dan bervariasi. Memberikan penyuluhan terkait makanan sehat bagi pelajar MAN 2 Banyumas.
2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi sehingga mengetahui apa saja dampak mengkonsumsi *fast food* terutama terhadap siklus menstruasi.
3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari pihak Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman dapat menjadikan acuan dan pembanding untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan sebagai referensi serta acuan untuk penelitian kedepannya terkait dengan *fast food* dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.