

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (52,9%). Usia *menarche* responden didominasi pada rentang usia 12-14 tahun (61,5%) serta mayoritas responden mempunyai status gizi baik atau normal (80%).
2. Sebagian besar responden mempunyai tingkat kecukupan karbohidrat kurang (54,3%). Sebanyak 45,7% responden mempunyai tingkat kecukupan karbohidrat baik. Pada tingkat kecukupan protein, sebagian besar responden mempunyai kecukupan protein baik (47,1%), sebanyak 44,3% responden mempunyai kecukupan protein kurang dan 8,6% responden mempunyai kecukupan protein lebih. Pada tingkat kecukupan lemak sebagian besar responden mempunyai tingkat kecukupan lemak baik (45,7%), sebanyak 40% mempunyai kecukupan lemak kurang dan 14,3% responden mempunyai kecukupan lemak lebih.
3. Sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sedang (78,6%) dan lainnya mempunyai tingkat stres ringan (21,4%)
4. Sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (74,3%) dan lainnya mempunyai kualitas tidur baik (25,7%).
5. Sebagian besar responden mempunyai siklus menstruasi yang normal yaitu berkisar 21-35 hari (52,9%). Siklus menstruasi tidak normal dialami oleh 47,1% responden dengan 7,1% siklus pendek dan 40% siklus panjang
6. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan siklus menstruasi.
7. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan siklus menstruasi.
8. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan siklus menstruasi.
9. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.
10. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan asupan zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak minimal sesuai dengan rekomendasi AKG agar kecukupan zat gizi tersebut dalam memenuhi kebutuhan tubuh khususnya dalam hal ini untuk menunjang siklus menstruasi yang teratur.

2. Bagi Peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang meneliti variabel sejenis dapat mempertimbangkan penggunaan *Recall* dengan memperhatikan setiap fase pada siklus menstruasi sehingga asupan pada masing-masing fase juga dapat diketahui. Selain itu, peneliti lain juga dapat menggali lebih lanjut terkait faktor-faktor resiko lain yang dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi seperti zat gizi mikro.

3. Bagi Institusi

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak kantin atau catering untuk menyediakan makanan yang sehat dan beragam di sekolah agar asupan makanan siswi dapat lebih dikontrol ketika di sekolah.

