

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak (39,5%) responden berusia 20 tahun, responden memiliki usia *menarche* yaitu 13 tahun (37,2%), uang saku rata-rata responden sebesar Rp1.070.930,23, dan responden berstatus kos (76,7%).
2. Responden memiliki status gizi normal (74,4%), responden memiliki tingkat asupan energi yang tidak normal (97,7%), tingkat asupan protein yang tidak normal (69,8%), tingkat asupan lemak yang tidak normal (97,7%), tingkat asupan karbohidrat yang tidak normal (97,7%), dan responden memiliki aktivitas fisik ringan (60,5%), dan responden memiliki pola menstruasi normal (76,7%)
3. Tidak ada hubungan status gizi dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.
4. Tidak ada hubungan tingkat asupan energi dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.
5. Ada hubungan tingkat asupan protein dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.

6. Tidak ada hubungan tingkat asupan lemak dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
7. Tidak ada hubungan tingkat asupan karbohidrat dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.

Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan pola menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
Mahasiswi diajurkan untuk mengatur pola makan dengan meningkatkan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat terutama asupan protein yang berhubungan dengan menstruasi kemudian disesuaikan dengan penggunaan dan pengeluaran zat gizi melalui aktivitas fisik
2. Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
Diadakannya sosialisasi giziterkait asupan zat gizi untuk mencegah terjadinya gangguan menstruasi.
3. Bagi Peneliti Lain
Peneliti lain dapat melanjutkan topik tentang pola menstruasi untuk mengetahui tingkat stress yang berhubungan dengan pola menstruasi.