

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Adapun Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Didapatkan bahwa sampel penelitian ini terdiri dari remaja usia awal dengan usia 12-15 tahun dengan presentase 5,8% (3 orang) berusia 12 tahun, 40,3% (21 orang) berusia 13 tahun, 46,7% (24 orang) berusia 14 tahun dan 7,7% (4 orang) berusia 15 tahun. Sebagian besar orang tua responden bekerja sebagai wiraswasta/pedagang sebanyak 30,8% (16 orang ayah) dan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 50% (26 orang ibu). Selain itu Pendidikan orangtua responden baik ayah ataupun ibu merupakan tamatan SMA dengan presentase 40,4% (21 orang ayah) dan 36,5% (19 orang ibu).
2. Berdasarkan data diambil bahwa 57,7% (30 siswi) mengalami asupan protein kurang dan 42,3 (22 siswi) dengan asupan protein baik tercukupi.
3. Berdasarkan data diambil bahwa 76,9% (40 siswi) mengalami asupan zat besi kurang dan 23,1 (12 siswi) dengan asupan zat besi tercukupi.
4. Berdasarkan data diambil bahwa 40,4% (21 siswi) mengalami status gizi kurang, 28,8% (15 siswi) mengalami status gizi normal dan 30,8% (16 siswi) mengalami gizi lebih
5. Berdasarkan data diambil bahwa 61,5% (32 siswi) mengalami siklus tidak normal dan 38,5% (20 siswi) mengalami siklus menstruasi normal.

6. Terdapat hubungan signifikan ($p < 0,05$) antara asupan protein dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0.008$ pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
7. Terdapat hubungan signifikan ($p < 0,05$) antara asupan zat besi dengan siklus menstruasi dengan $p\text{ value} = 0.022$ pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
8. Tidak terdapat hubungan signifikan ($p < 0,05$) antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan $p\text{ value} = 0.085$ pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
9. Melalui uji regresi logistik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p= 0.033$) antara asupan protein dan siklus menstruasi. Asupan protein yang cukup dapat mencegah 0.26 kali terjadinya siklus menstruasi tidak normal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan implikasi sebagai berikut :

1. Asupan protein dan zat besi yang diterima remaja vegetarian cenderung mengalami defisiensi dikarenakan makanan yang dikonsumsi tidak beragam dan hanya bersumber dari bahan pangan nabati.
2. Siklus menstruasi remaja putri vegetarian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diambil, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi siswi, diharapkan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain pemicu penghambat siklus menstruasi normal.
2. Bagi sekolah, diharapkan kerap mengadakan edukasi gizi tentang pemenuhan asupan gizi terkhusus protein dan zat besi serta rutin melakukan pembagian tablet tambah darah dari unit kesehatan setempat.
3. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan atau referensi serta dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan variabel rancu lainnya.

