

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Hasil karakteristik penelitian terdiri dari siswi berusia 15-18 tahun, dengan persentase sebanyak 30 (33,3%) siswi berusia 15 tahun, 40 (44,4%) siswi berusia 16 tahun, 18 (20%), siswi berusia 17 tahun dan 2 (2,2%) siswi berusia 18 tahun. Pendidikan ayah responden mayoritas lulusan SMA (67,8%), begitu pula ibu responden (64,4%). Mayoritas ayah bekerja sebagai wiraswasta (56,7%), sedangkan ibu lebih banyak berperan sebagai ibu rumah tangga (62,2%). Dari segi ekonomi, sebanyak 53,3% responden mendapatkan uang saku sebesar <Rp 15.000 dan sebanyak 20% keluarga responden berpenghasilan kurang dari Rp 1.500.000, sementara 22,2% berpenghasilan lebih dari Rp 3.500.000. Sebanyak 33,3% siswi tidak memiliki aktivitas tambahan, mayoritas (57,8%) mengikuti satu aktivitas, dan 8,9% terlibat dalam dua aktivitas.
2. Berdasarkan hasil aktivitas fisik responden mayoritas 51 (56,7%) siswi melakukan aktivitas fisik tinggi, sementara 27 (30%) siswi melakukan aktivitas fisik sedang. Hanya 12 (13,3%) siswi yang melakukan aktivitas fisik rendah.
3. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden yaitu 67 (74,4%) siswi, memiliki status gizi yang tergolong baik. Sebanyak

23,3% responden mengalami gizi lebih, sedangkan hanya 2,2% yang berada dalam kategori gizi kurang.

4. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa sebagian besar responden, yaitu 57 (63,3%) siswi memiliki siklus menstruasi yang normal. Sementara itu, 33 (36,7%) siswi lainnya mengalami siklus yang tidak normal.
5. Hasil uji korelasi pada variabel aktivitas fisik dengan siklus menstruasi mendapatkan nilai *p-value* sebesar 0,027 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,234 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat lemah dan memiliki arah negatif. Artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan terjadinya ketidaknormalan pada siklus menstruasi
6. Hasil uji korelasi pada variabel status gizi dengan siklus menstruasi mendapatkan nilai *p-value* sebesar 0,059 ($>0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan implikasi sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik yang dilakukan cenderung tinggi karena mayoritas responden melakukan aktivitas berat lebih dari 1 hari dalam seminggu dengan durasi lebih dari 1 jam dalam sehari.
2. Mayoritas responden memiliki status gizi baik, hal tersebut bisa terjadi karena tingginya aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden.

3. Siklus menstruasi siswi SMAN 1 Pematangsiantar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain.

5.3 Saran

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

1. Bagi siswi, diharapkan untuk lebih memperhatikan dan dapat mengatur aktivitas fisik sehari-hari agar tidak menjadi pemicu penghambat menstruasi normal
2. Bagi sekolah, diharapkan diadakannya edukasi terkait gizi terutama yang berpengaruh terhadap status gizi agar mengurangi risiko status gizi kurang dan lebih
3. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi serta dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan dengan siklus menstruasi