

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut

1. Pada penelitian ini dari 83 responden di dapatkan yang memiliki status gizi gizi normal sebanyak 51 siswi (61,4%). Masih terdapat beberapa siswi yang memiliki status gizi kurang dengan jumlah 20 siswi (24,1%), siswi yang memiliki status gizi buruk 3 orang (3,6%), status gizi lebih 7 siswi (8,4%) dan obesitas 2 siswi (2,4%).
2. Pada penelitian ini dari 83 responden memiliki tingkat stres sedang yaitu dengan jumlah 41 siswi (49,4%), kemudian untuk tingkat stres ringan memiliki jumlah 29 siswi (39,4%), namun ada beberapa siswa yang memiliki tingkat stres normal yaitu 9 siswi (10,8%) untuk tingkat stres terendah yaitu stres berat dengan jumlah 4 siswi (4,8%).
3. Pada penelitian ini dari 83 responden terdapat 45 siswi (54,2%) mengalami siklus menstruasi yang normal dan terdapat 38 (45,8%) siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.
4. Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,459 > 0,05$
5. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$

6.2 Saran

Dari penelitian ini dapat diambil saran

1. Bagi peneliti
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mencari faktor faktor lain yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal dan menambah referensi yang lebih banyak lagi
2. Bagi sekolah

Diharapkan bagi sekolah dapat menambah referensi mengenai hubungan antara status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi sehingga meminimalisir terjadinya gangguan menstruasi.