BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait “Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Kendal Batang” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden (24,1%) berusia 19 tahun dengan rentan usia 17-24 tahun. Sebagian besar responden (55,7%) memiliki status gizi normal dan sebesar (21,5%) responden dengan status gizi kurus.
2. Sebagian besar responden dengan siklus menstruasi teratur sebesar (50,6%), dengan rata-rata lamanya menstruasi lebih dari sebagian responden (55,7%) 4-6 hari. Mayoritas responden mengalami dismenore pada saat menstruasi sebesar (73,4%). Sebagian besar usia *manarche* responden sebesar (48,1%) >13 tahun.
3. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswi Universitas Muhammadiyah Kendal Batang ditunjukkan dengan *p-value*=0,043 ($p < 0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi fakultas

Dapat dilakukan pembekalan materi atau kegiatan-kegiatan yang mengajarkan pentingnya asupan makan dan kesehatan reproduksi pada mahasiswi.

2. Bagi tenaga kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan penelitian ini sebagai referensi dalam menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam kajian tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswi Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dapat menambah variabel penelitian, misalnya penyakit yang berhubungan

dengan organ reproduksi, olahraga atletik, stress dan pengaruh rokok sehingga bisa mengungkapkan faktor-faktor resiko dalam masalah reproduksi kewanitaan lain selain faktor gizi.