

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, didapatkan kesimpulan :

1. Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa responden rata-rata berusia 15 tahun, asupan lemak responden rata-rata dalam batas cukup yaitu 108,63%, dan untuk status gizi responden sebagian besar adalah 19,81 yang tergolong normal. Siklus menstruasi responden sebagian besar yaitu 69,9% teratur.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak yang tinggi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, orang dengan asupan lemak yang tinggi memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk terjadi menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan orang memiliki asupan lemak yang cukup.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, orang dengan status gizi gemuk memiliki risiko 28 kali untuk terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur dibanding dengan orang dengan status gizi normal.

B. Saran

1. Bagi remaja wanita diharapkan untuk menjaga asupan lemak yang dikonsumsinya, lemak sangat dibutuhkan tubuh tetapi dalam jumlah yang cukup, asupan lemak yang berlebih berisiko meningkatkan persen lemak tubuh yang akhirnya meningkatkan produksi hormon estrogen yang sehingga keseimbangan hormon tubuh terganggu dan terjadi gangguan siklus menstruasi. Selain itu juga asupan lemak yang tinggi dan status gizi yang lebih dapat berisiko untuk terjadi berbagai macam penyakit seperti hiperlipidemi, Diabetes Melitus, dan juga Jantung koroner.
2. Bagi masyarakat khususnya wanita usia reproduksi yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur agar segera memeriksakan diri ke dokter, karena menstruasi yang tidak teratur bisa merupakan tanda dari infertilitas (kemandulan) dan berbagai penyakit reproduksi lainnya.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan dapat menambah variabel yang digunakan agar dapat diketahui apa saja penyebab gangguan siklus menstruasi contohnya seperti faktor-faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi