

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang disajikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Indeks massa tubuh pada remaja putri di SMAN 7 Denpasar sebagian besar berada dalam kategori normal dan berlebih.
2. Siklus menstruasi pada remaja putri sebagian besar mengalami siklus yang tidak teratur.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Denpasar dengan kekuatan sedang dan arah korelasi positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perilaku personal hygiene terhadap kejadian keputihan pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Denpasar, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Pertahankan IMT normal (18,5–22,9) melalui pola makan seimbang kaya nutrisi seperti sayur, buah, protein, dan karbohidrat kompleks, hindari diet ekstrem atau junk food yang bisa mengganggu hormon. Lakukan olahraga rutin 30 menit/hari seperti jogging atau yoga untuk mengelola berat badan dan stres, serta catat siklus menstruasi bulanan untuk deteksi dini gangguan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Adakan edukasi kesehatan reproduksi berkala via UKS atau guru BK, bekerja sama dengan Puskesmas untuk sesi interaktif tentang IMT, nutrisi, dan menstruasi menggunakan media leaflet atau PowerPoint.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Lakukan skrining IMT dan siklus menstruasi pada remaja putri melalui posyandu remaja atau kunjungan sekolah, berikan konseling personal untuk kasus IMT tidak normal dengan rujukan ke dokter gizi jika diperlukan. Kolaborasi dengan sekolah untuk program edukasi komprehensif, termasuk pencegahan anemia dan manajemen stres yang memengaruhi siklus, serta pantau follow-up via aplikasi kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas studi dengan variabel tambahan seperti aktivitas fisik, tingkat stres, atau asupan zat besi pada remaja putri Denpasar, gunakan desain longitudinal untuk lihat dampak jangka panjang. Bandingkan antar-SMA di Bali atau libatkan intervensi nutrisi, serta terapkan analisis multivariat untuk kekuatan hubungan lebih akurat.