

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA N 1 Rendang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Aktivitas Fisik siswi SMA N 1 Rendang untuk kategori aktivitas ringan sebanyak 49,0%, dalam kategori aktivitas sedang 3,9% , dan dalam kategori aktivitas berat 47,1%.
2. Tingkat konsumsi siswi SMA N 1 Rendang yang termasuk dalam kategori berlebih energi sebanyak 23,5%, protein 28,4%, lemak 27,5% dan karbohidrat 3,9%. Sedangkan yang termasuk dalam kategori kurang untuk energi 35,2%, protein 40,1%, lemak 31,3% dan karbohidrat 50,0%.
3. Status Gizi siswi SMA N 1 Rendang yang termasuk dalam kategori gizi lebih 12,7%, dan gizi kurang 2,9%.
4. Siklus Menstruasi pada siswi SMA N 1 Rendang 36,3% termasuk dalam kategori oligomenorea dan 8,8% masuk dalam kategori polimenorea.
5. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$).
6. Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi, lemak dan karbohidrat dengan siklus menstruasi ($p < 0,05$). Serta tidak terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat siswa yang mengalami siklus menstruasi baik itu polimenorea dan oligomenorea sehingga disarankan untuk menjaga status gizi tetap normal, aktivitas fisik yang tidak terlalu berat dan konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang.
2. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan tingkat konsumsi energi, lemak dan karbohidrat dengan siklus menstruasi. Kurangnya tingkat konsumsi baik energi, lemak dan karbohidrat dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur sehingga disarankan untuk meningkatkan asupan hingga sesuai dengan kebutuhan.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan dapat menambah variabel yang digunakan agar dapat diketahui faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi disamping aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2014). Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Kejadian Dysminorrhea pada Remaja Putri di SMA N 1 Abiansemal.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ardani, D. M., & Wirjatmadi, P. dr. B. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Dieny, F. . (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Felicia. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada remaja Putri Di PSIK FK Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Gibson. (2005). *Principles Of Nutritional Assesment*. New York: Ox-ford University Press.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual, 13–15.
- Kusmira, & Eny. (2011). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mahintala, & Anindita. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang.
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Produksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Noviyanti, D., Endo, D., & Bambang, H. (2018). Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan KedungBanteng Kabupaten Banyumas, 2.
- Nugroho, & Taufan. (2012). *Obstetri dan Genitologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nunung. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bantul Yogyakarta.
- Nurul, H., M.Zen, R., & Ronny, A. (2016). Hubungan Status Gizi, Asupan Zat

- Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pematang Tahun 2016, 4, 537–544.
- Rachmawati, A. R., & Murbawan, E. A. (2015). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Penari.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (1995). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis* (Pertama). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Satrani, & Nailufar, F. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di prodi D-III Kebidanan Samarinda Poltekkes Kemenkes KALTIM.
- Sinaga, E., Nonon, S., Supriatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., ... Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja, 13(3), 121–128.
- Springs, S. (2007). *Menstrual Disturbance Of Female Athlete*. USA: Georgia Reproductive Specialists.
- Suhardjo. (2003). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bakri, Bachyar, Fajar, I. (2014). *Penilaian Status Gizi*. (E. Rezkina, Ed.) (2 ed.). Jakarta: EGC.
- supariasa, i dewa nyoman. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Supariasa, I. D. N., & Kusharto, C. M. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Verawaty, S. N., & Rahayu, L. (2011). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo.
- WHO. (2010). *Physical Activity In Guide to Community Preventive Service*.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. (2004). Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Yani, N. G. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontigen Pon XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan.
- Yarnita, Y., Ningrum, T. S. K., & Lestari, N. (2019). Studi Kolerasi Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Pekanbaru, 2(2), 19–22.