

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C terhadap siklus menstruasi remaja di Sai Study Group Denpasar, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat konsumsi protein remaja di Sai Study Group Denpasar pada kategori sangat kurang sebanyak 58,1%, kategori kurang sebanyak 32,3% dan kategori normal yaitu 9,7%.
2. Tingkat konsumsi zat besi remaja di Sai Study Group Denpasar kategori kurang sebanyak 71,0%, dan 29,0% dengan kategori cukup.
3. Tingkat konsumsi vitamin C remaja di Sai Study Group Denpasar kategori kurang sebanyak 90,3%, dan 9,7% pada kategori cukup.
4. Siklus menstruasi remaja di Sai Study Group Denpasar yaitu 3,2% dengan kategori polimenore, 58,1% dengan kategori normal, dan 38,7% dengan kategori oligomenore.
5. Terdapat hubungan signifikan ( $p < 0,05$ ) antara tingkat konsumsi protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja di Sai Study Group Denpasar, dan tidak terdapat hubungan signifikan ( $p > 0,05$ ) antara tingkat konsumsi vitamin C terhadap siklus menstruasi remaja di Sai Study Group Denpasar.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan kepada remaja di Sai Study Group Denpasar untuk meningkatkan asupan zat gizi khususnya protein, zat besi, dan vitamin C karena dari hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat konsumsi protein yang tergolong sangat kurang, dan tingkat konsumsi zat besi dan vitamin C yang tergolong kurang. Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani dan nabati seperti daging, telur, susu, ikan, kacang-kacangan seperti kedelai, kacang hijau, dan kacang merah. Rutin mengonsumsi tablet tambah darah (fe) untuk memenuhi kebutuhan zat besi, serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah tinggi vitamin C sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat pangan seperti daun singkong, daun katuk, daun pepaya, dan bayam merah serta buah seperti jambu biji, pepaya, mangga, dan jeruk.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel penelitian sehingga dapat menganalisis perbedaan siklus menstruasi remaja vegetarian dan non vegetarian, melakukan variasi pada penilaian metode survey konsumsi *re-call* 2 x 24 jam dilakukan pada awal dan akhir bulan, dan dikombinasi dengan metode *SQ-FFQ* untuk mengetahui pola makan pada sampel penelitian.