

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Pada penelitian ini didapatkan Indeks Massa Tubuh responden adalah 56 (51,9%) orang dengan status gizi normal dan terdapat 52 (48,2%) orang dengan status gizi tidak normal.
2. Pada penelitian ini didapatkan panjangnya siklus menstruasi responden adalah 68 (63%) orang dengan siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari dan terdapat 40 (37%) orang dengan panjang siklus menstruasi tidak normal.
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi (*p value* 0.00, PR 0,468)

#### **6.2 Saran**

1. Bagi Responden

Perlunya himbauan untuk menjaga pola makan yang seimbang agar status gizi tidak kurang maupun berlebih sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan menstruasi baik gangguan siklus menstruasi maupun lama menstruasi.

2. Bagi Peneliti

Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan dengan responden yang lebih banyak serta rentang usia yang berbeda.