

## **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.