

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Status gizi kurang pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi sebanyak 19 sampel (23,2%), status gizi normal sebanyak 48 sampel (58,5%), dan status gizi lebih sebanyak 15 sampel (18,3%).
2. Aktivitas fisik ringan pada mahasiswi poltekkes kemenkes bandung jurusan gizi sebanyak 19 sampel (23,2%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 63 sampel (76,8%).
3. Gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi sebanyak 52 sampel (63,4%) mengalami gangguan menstruasi dan sebanyak 30 sampel (36,6%) tidak mengalami gangguan menstruasi atau normal.
4. Gambaran status gizi dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi, didapatkan hasil dari 15 orang sampel dengan status gizi lebih, diantaranya terdapat 11 orang sampel (73,3%) yang mengalami gangguan menstruasi.
5. Gambaran aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi, didapatkan hasil dari 19 orang sampel dengan status aktivitas fisik ringan, diantaranya terdapat 15 orang sampel (78,9%) yang mengalami gangguan menstruasi.

6.2 Saran

1. Bagi Sampel

Sebagian remaja putri pada penelitian ini memiliki status gizi lebih dan sebagian memiliki aktivitas fisik yang ringan, sebagai bentuk tindakan pencegahan dan penanganan perlu diadakannya kegiatan olahraga bersama dalam gerakan jumat sehat, mengikuti UKM olahraga atau melakukan olahraga mandiri secara rutin sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI, yaitu minimal 30 menit perhari selain itu dianjurkan pula untuk remaja putri lebih meningkatkan dan menjaga asupan makan sesuai dengan kebutuhan berdasarkan pedoman gizi seimbang agar mendapatkan status gizi pada kondisi normal.

2. Bagi pihak kampus

Perlu diadakan penyuluhan atau seminar mengenai kesehatan reproduksi dan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi yang bekerjasama dengan jurusan terkait khususnya untuk menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswi mengenai gangguan menstruasi.

3. Bagi peneliti

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi lainnya, seperti gaya hidup, usia menarke, dan keadaan stress.