

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan disampaikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian “Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Pola Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang”.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang pada tanggal 15 April – 13 Mei 2019 dengan jumlah responden 67 remaja putri dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti dalam Bab IV, dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa seluruh remaja putri mempunyai pola makan yang sesuai PUGS, sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal, namun sebagian besar memiliki pola menstruasi tidak teratur. Sehingga tidak dapat dibuktikan adakah hubungan antara pola makan dengan pola menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang, karena pola makan yang konstan. Namun terdapat hubungan antara status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Profesi**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi profesi atau tenaga kesehatan lainnya dalam menjalankan program kesehatan reproduksi bagi remaja utamanya mengenai pola menstruasi pada remaja

dan meningkatkan kesadaran remaja akan dampak status gizi dan pola makan yang tidak normal.

### **5.2.2 Bagi Responden**

Bagi responden yaitu remaja putri di Pondok Pesantren An-Nuriyah Malang agar dapat mengerti dan menyadari dampak jangka panjang pola makan dan status gizi dan pola menstruasi yang tidak normal pada mereka sehingga dapat mengerti penanganan yang tepat untuk mengatasinya.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya. Peneliti menyarankan untuk meneliti responden dengan pola makan yang bervariasi, serta mengkaji tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola menstruasi seperti faktor aktivitas fisik, stress, dan lainnya.