

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Obesitas Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP N 30 Kota Padang Tahun 2025” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kurang dari separuh (27,6%) remaja putri di SMPN 30 Kota Padang mengalami obesitas.
2. Lebih dari separuh (52,6%) remaja putri di SMP N 30 Kota Padang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 30 Kota Padang Tahun 2025 dengan p-Value =0,002

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diketahui bahwa masih terdapat faktor – faktor lain yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi diantaranya stress, aktifitas fisik, diet, lingkungan pola hidup dan gangguan hormon, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan faktor – faktor ini agar nantinya diperoleh hasil yang lebih lengkap.

2. Bagi Univesitas Alifah Padang

Sabagai masukan serta tambahan informasi, referensi untuk memperkaya institusi terutama dalam bidang perpustakaan di Universitas Alifah Padang dan tambahan perbandingan bagi pembaca dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk melakukan edukasi rutin tentang gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja putri dan diharapkan pihak sekolah untuk melakukan pengawasan atau pembatasan jajanan yang tidak sehat di sekolah serta melakukan kegiatan fisik terjadwal seperti program senam pagi atau kegiatan fisik lain untuk mencegah terjadinya obesitas dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

