

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Sebagian besar remaja putri kelas VIII SMP Kartika 1-7 Padang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 29 responden (87.9%)
2. Sebagian besar remaja putri kelas VIII SMP Kartika 1-7 Padang dikategorikan sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yaitu sebanyak 25 responden (75.8%).
3. Ada Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan bagi remaja putri kelas VIII SMP Kartika 1-7 Padang agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap perlunya mengonsumsi makanan sehat dan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dianggap tidak baik untuk kesehatan remaja putri terutama dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi pada remaja untuk lebih lanjutnya.

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi pihak pendidikan atau sekolah agar menyediakan menu makan sehat tetapi dengan harga terjangkau seluruh siswi, atau memfasilitasi sekolah dengan kantin yang tidak menyediakan makanan cepat saji yang tidak sehat. Setelah itu, jika memungkinkan dengan membuat peraturan sekolah agar siswi tidak diperbolehkan jajan melainkan memastikan setiap anak sekolah membawa bekal makanan dari rumah saja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengembangkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi agar mendapatkan hasil yang lebih baik di masa depan.

