

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kadar gula darah sewaktu dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Baleendah Kabupaten Bandung dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden Remaja Putri di SMAN 1 Baleendah berada pada umur 17 tahun (69,5%),. Dan seluruh responden duduk di kelas XI (100%). usia menarche 12 tahun (42,4%), dan yang memiliki IMT normal (64,4%), Warna darah menstruasi yang paling umum adalah merah terang (55,9%), volume darah 40-60 cc pada hari pertama hingga ketiga (67,8%). Dan Pembalut yang dihabiskan dalam 1 hari itu 2-3 pembalut (89,8%).
2. Kadar gula darah sewaktu pada Remaja Putri di SMAN 1 Baleendah Kabupaten Bandung sebagian besar responden memiliki kadar gula darah sewaktu tinggi, yaitu (67,8%).
3. Siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 1 Baleendah Kabupaten Bandung sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak normal, yaitu (66,1%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kadar gula darah sewaktu dengan siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 1 Baleendah Kabupaten Bandung ($p=0,001 < 0,05$).

B. Saran

1. Remaja perempuan diharapkan bisa memantau kadar gula darah dan memahami pentingnya menjaga siklus menstruasi yang sehat untuk menghindari risiko gangguan kesehatan reproduksi.
2. Sekolah disarankan untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau puskesmas dalam memberikan pemeriksaan kesehatan reproduksi dan pendidikan mengenai siklus menstruasi kepada siswi. Dan Sekolah juga dianjurkan untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi secara rutin agar remaja dapat lebih memahami siklus menstruasi serta pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi.
3. Universitas 'Aisyiyah Bandung diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan sekolah dan puskesmas untuk rutin mengadakan edukasi dan pemeriksaan kesehatan reproduksi bagi remaja guna meningkatkan pemahaman dan menjaga kesehatan siklus menstruasi.
4. penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan menjadi peneliti kuantitatif yang memberikan gambaran lengkap tentang hubungan antara kadar sewaktu dan siklus menstruasi serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi risiko kesehatan reproduksi pada remaja putri.