

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat I Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari Tahun 2019, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Tingkat I Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari lebih banyak pada kategori normal sebanyak 45 responden (75%).
2. Siklus menstruasi Mahasiswi Tingkat I Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari paling banyak mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 45 responden (75%)
3. Ada Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat I Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari Tahun 2019.

#### B. Saran

1. Diharapkan kepada responden untuk mengatur asupan makanan yang dikonsumsi seperti memakan makanan yang sehat dan menghindari makanan yang tidak sehat seperti *junk food* agar memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal, karena Indeks Massa Tubuh yang kurang maupun berlebih akan mempengaruhi siklus menstruasi seseorang.
2. Bagi masyarakat agar meningkatkan kepeduliannya terhadap kesehatan reproduksi melalui pemahaman yang baik dan benar tentang gangguan siklus menstruasi sehingga diharapkan dapat

melakukan pencegahan gangguan siklus menstruasi. Karena gangguan siklus menstruasi dapat memicu terjadinya penyakit yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat meneliti faktor-faktor lain selain indeks massa tubuh yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.