

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Wanita Usia Subur (WUS) calon pengantin dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden yang kadang mengonsumsi *junk food* yaitu sebanyak 13 responden (43,3%). responden yang jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak 10 responden (33,3%), dan responden yang biasa mengonsumsi *junk food* sebanyak 7 responden (23,3%).
2. Aktivitas fisik ringan sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 12 responden (40,0%).
3. Responden memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 16 responden (53,3%), sedangkan responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 14 responden (46,7%).
4. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin dengan nilai p-value 0,579 ( $p > 0,05$ ).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin dengan nilai p-value 0,011 ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi WUS Calon Pengantin

Diharapkan WUS calon pengantin dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi *junk food*, meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur guna menjaga kesehatan reproduksi dan keteraturan siklus menstruasi sebagai persiapan menuju kehamilan yang sehat.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan petugas kesehatan di puskesmas dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan dan konseling bagi calon pengantin mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kesehatan reproduksi dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, terutama terkait konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik, sehingga dapat meningkatkan kesadaran WUS dalam menjaga kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambahkan variasi jenis *junk food*, memperbesar jumlah sampel, serta mempertimbangkan faktor lain seperti seperti tingkat stres, status gizi, kualitas tidur, konsumsi kafein, dan faktor hormonal dan keseimbangan hormon agar hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi menjadi lebih komprehensif.