

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini mengemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian hubungan konsumsi makanan dan sedentari *lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri di SMK N 5 Surabaya.

6.1 Kesimpulan

1. Remaja putri mayoritas mengkonsumsi makanan yang tidak berisiko kanker payudara.
2. Sedentari *lifestyle* remaja putri mayoritas memiliki durasi yang tinggi. Hal ini disebabkan kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari remaja putri.
3. Remaja putri mayoritas memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi terhadap risiko kanker payudara.
4. Remaja putri yang memiliki tingkat kewaspadaan tinggi makan makanan yang tidak berisiko kanker.
5. Remaja putri yang memiliki tingkat kewaspadaan tinggi tidak memiliki aktivitas sedentari yang rendah.

6.2 Saran

1. Bagi remaja putri
Perlu diberikan penyuluhan kesehatan reproduksi wanita khususnya tentang penyakit kanker payudara, pencegahan, serta praktik SADARI,

serta pencegahan kanker payudara dengan gaya hidup sehat makan makanan sehat, mengurangi aktivitas sedentari, serta melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari.

2. Bagi SMK N 5 Surabaya

Perlu dilakukan program/kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi melalui program penyuluhan kesehatan, penambahan kegiatan ekstrakurikuler di hari Sabtu untuk menyalurkan energi dari remaja, serta konsultasi masalah kesehatan di UKS.

3. Bagi profesi kesehatan

Melakukan promosi kesehatan tentang penyakit kanker payudara sebagai upaya preventif mengurangi angka morbiditas di Indonesia, meningkatkan pengetahuan, dan derajat kesehatan melalui program penyuluhan kesehatan di sekolah atau konsultasi masalah kesehatan di UKS.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan kuesioner yang lebih tepat untuk mengukur kebiasaan makan meliputi frekuensi dan porsi serta aktivitas sedentari yang berisiko kanker payudara sehingga dapat menggambarkan lebih jelas dan dalam. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan observasi dengan jangka waktu yang lebih lama dalam mengukur tingkat kewaspadaan kanker payudara pada remaja putri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terhadap SADARI.