

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

- a. Status gizi pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika tergolong status gizi baik yaitu sebanyak 36 siswi (81,8%).
- b. Asupan lemak pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika tergolong lebih dibandingkan dengan AKG yaitu sebanyak 22 siswi (50,0%).
- c. Gejala PMS yang dialami remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika tergolong gejala PMS ringan yaitu sebanyak 31 (70,5%).
- d. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika dengan hasil *p-value* 0,666 ($p > 0,05$). Kekuatan hubungan antara status gizi dengan gejala PMS responden menunjukkan tingkat korelasi kuat kearah negatif ($r = -0,067$) artinya semakin tinggi status gizi maka semakin ringan gejala PMS.
- e. Ada hubungan antara asupan lemak dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika dengan hasil *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kekuatan hubungan antara asupan lemak dengan gejala PMS responden menunjukkan tingkat korelasi sedang kearah positif ($r = 0,555$) yang artinya semakin tinggi asupan lemak maka semakin berat gejala PMS yang dialami responden.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Responden

Memantau status gizi untuk tetap menjaga status gizi normal, membatasi asupan lemak total sesuai dengan AKG sehari yaitu 70 gram atau sekitar 80% - 110% AKG.

V.2.2. Bagi SMK Tunas Grafika Informatika

Memantau status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala serta mengadakan seminar mengenai gizi dan kesehatan untuk lebih menyadarkan siswa-siswi dalam upaya menjaga kesehatan.

V.2.3. Bagi Peneliti lain

- a. Melakukan penelitian lain dengan desain eksperimental untuk mengetahui terapi atau hal lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi Premenstrual Syndrome (PMS).
- b. Melakukan penelitian dengan desain case control agar variabel atau faktor penyebab dari *premenstrual syndrome* lebih jelas terlihat.
- c. Melakukan penelitian dibawah pengawasan dokter atau bidan dalam pengambilan data *premenstrual syndrome* agar data lebih objektif.
- d. Memberikan penjelasan atau keterangan perbedaan gejala yang lebih jelas pada tiap masing-masing pertanyaan dan tingkat pilihan gejala skor 1-6 kuesioner gejala PMS.