

## **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.