

BAB V

PENUTUPAN

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden memiliki pendapatan per bulan (uang saku) pada kelompok >Rp.100.000-500.000 (39,3%), memiliki usia *menarche* pada usia 12 tahun (42,9%) dan sebesar 63,1% responden memiliki status gizi normal.
- b. Kejadian gejala PMS yang paling banyak dirasakan responden yaitu gejala sedang hingga berat sebesar 61,9%.
- c. Kebiasaan sarapan pada responden didapatkan 54,8% jarang melewati sarapan (*skipping breakfast*).
- d. Responden yang tidak rutin melakukan olahraga aerobik sebesar 78,6%.
- e. Tidak ada hubungan antara *skipping breakfast* dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dengan nilai *p – value* = 0,104.
- f. Ada hubungan antara olahraga aerobik dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dengan nilai *p – value* = 0,046.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Mempertahankan kebiasaan sarapan yaitu aktifitas makan pagi yang dilakukan dibawah jam 9 pagi dan meningkatkan nilai gizi yang dikonsumsi saat sarapan dengan memilih jenis sarapan yang memiliki nilai gizi yang baik. Serta mempertahankan status gizi normal.
- b. Meningkatkan aktifitas olahraga terutama olahraga aerobik sesuai dengan anjuran yang ada sehingga dapat menurunkan gejala PMS yang dirasakan dan dalam rangka menerapkan pilar Gizi Seimbang.
- c. Menghindari hal – hal yang dapat memicu kejadian gejala PMS seperti stress, depresi,, cemas dan terlalu banyak mengonsumsi *fast food* yang rendah akan nilai gizi serta dapat memengaruhi dan meningkatkan gejala PMS.

V.2.2 Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan penelitian selanjutnya dengan menambahkan pengambilan data mengenai jenis sarapan yang dikonsumsi responden (kebiasaan sarapan) tidak hanya frekuensi dan jenis *fast food* yang dikonsumsi diluar waktu sarapan untuk melihat gambaran yang lebih luas mengenai *skipping breakfast* terhadap gejala PMS yang ditimbulkan.
- b. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain yang merupakan faktor lain yang memengaruhi PMS seperti asupan zat gizi, asupan kafein, dan asupan magnesium.
- c. Melakukan penelitian lain dengan responden yang berbeda seperti pada remaja putri awal atau menengah.