

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian faktor-faktor yang memengaruhi kejadian PMS pada mahasiswi FK UPNVJ dengan 44 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Mayoritas responden mengalami *menarche* normal yaitu sebanyak 33 orang (75%) dan sebanyak 27 orang (61,4%) memiliki riwayat keluarga mengalami PMS.
- b. Kejadian PMS pada mahasiswi FK UPNVJ mayoritas tidak mengalami gejala PMS hingga mengalami PMS gejala ringan yaitu sebanyak 29 orang (65,9%). Tingkat stres pada mahasiswi FK UPNVJ sebagian besar mengalami stres normal (45,5%) dan sedang (22,7%). Kualitas tidur pada mahasiswi FK UPNVJ mayoritas memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 30 orang (68,2%).
- c. Berdasarkan hasil analisis, faktor yang memengaruhi kejadian PMS yaitu tingkat stres.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden

- a. Responden diharapkan mampu mengetahui kejadian PMS dan faktor-faktor yang memengaruhi melalui penelitian ini.
- b. Responden diharapkan untuk mengendalikan tingkat stres dengan melakukan istirahat yang cukup, konsumsi makanan bergizi, kegiatan yang positif, dan olahraga.
- c. Responden diharapkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur dengan menerapkan manajemen waktu yang baik yaitu membagi waktu untuk beristirahat dan mengerjakan tugas.

V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

Dapat melakukan kegiatan promosi kesehatan mengenai PMS dan cara mengatasi gejala PMS.

V.2.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Melakukan penelitian mengenai variabel indenpenden yang memengaruhi kejadian PMS yang tidak ada dalam penelitian ini seperti *intake* mikronutrien (piridoksin, kalsium, magnesium), kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan riwayat gangguan kesehatan mental.