

BAB V

PENUTUP

V. 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil distribusi frekuensi karakteristik diperoleh sebanyak 49 orang (74,2%) dengan status gizi normal dan responden memiliki siklus menstruasi secara teratur sebanyak 46 orang (69,7%).
- b. Hasil uji univariat menunjukkan sebanyak 35 orang (53,0%) yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) tidak ada hingga gejala ringan.
- c. Diperoleh data tingkat stres yang dialami mahasiswa sebagian besar dengan kategori stres ringan sebesar 32 orang (48,5%).
- d. Responden mayoritas memiliki asupan kalsium dan vitamin B6 dengan kategori kurang (< 80% AKG) yakni 48 orang (72,7%) dan 35 orang (53,0%).
- e. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres terhadap kejadian gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi program studi gizi program sarjana dengan nilai p-value = 0,000.
- f. Terdapat hubungan signifikan antara asupan kalsium terhadap kejadian gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi program studi gizi program sarjana dengan nilai p-value = 0,012.
- g. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin B6 terhadap kejadian gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi program studi gizi program sarjana dengan nilai p-value = 0,782.

V. 2. Saran

IV. 2. 1. Bagi Responden

Responden diperlukan untuk terus memantau status gizi agar selalu normal serta dan memantau siklus menstruasi, jika terjadi gangguan pada siklus menstruasi maka perlu diperiksa lebih lanjut. Selain itu, diharapkan kepada responden untuk mengontrol atau menghindari sesuatu yang dapat memicu terjadinya stres dan konsumsi makanan bergizi terutama zat gizi mikro berupa kalsium dan vitamin B6 guna untuk meringankan keluhan dari *premenstrual syndrome* (PMS).

IV. 2. 2. Bagi Institusi

Dapat diterapkan program pengecekan kesehatan rutin serta diadakannya acara untuk menambah pengetahuan mengenai asupan zat gizi mikro, manajemen stres, dan informasi lainnya yang berkaitan dengan *premenstrual syndrome* (PMS).

IV. 2. 3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian dan pengembangan lebih lanjut mengenai hubungan gizi dengan *premenstrual syndrome* (PMS). Selain itu, dapat memperluas variabel lainnya dan memperdalam ilmu mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi PMS.