

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Hasil distribusi frekuensi karakteristik diperoleh sejumlah 69 responden (69%) termasuk status gizi normal, 3 responden (3%) termasuk status gizi kurang, 21 responden (21%) termasuk status gizi lebih/overweight, serta 7 responden (7%) termasuk status gizi obesitas.
- b. Hasil uji univariat menunjukkan gambaran kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi sebanyak 71 responden (71%) mengalami gejala PMS ringan dan 29 responden (29%) mengalami gejala PMS sedang.
- c. Data tingkat stres dari hasil univariat didapatkan gambaran tingkat stres pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi, mayoritas responden mengalami stres sedang dan tidak mengalami stres (normal) berjumlah 26 responden (26%), sedangkan responden lainnya mengalami stres ringan berjumlah 21 responden (21%), stres berat berjumlah 22 responden (22%), serta stres sangat berat berjumlah 5 responden (5%).
- d. Gambaran asupan kalsium pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi menunjukkan mayoritas responden memiliki asupan kalsium dengan kategori rendah (<1.200) yaitu 95 responden (95%) dan 5 responden (5%) dengan kategori asupan kalsium cukup.
- e. Gambaran konsumsi kafein pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi menunjukkan konsumsi kafein tergolong kategori cukup berjumlah 54 responden (54%) serta 46 responden (46%) lainnya termasuk kategori konsumsi kafein tinggi.
- f. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$.

- g. Tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan kalsium dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0.578$.
- h. Terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0.039$.
- i. Hasil analisis regresi logistik biner menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi secara signifikan meningkatkan risiko kejadian PMS, sedangkan konsumsi kafein tinggi cenderung meningkatkan risiko kejadian PMS, meskipun tidak signifikan secara statistik. Adapun status gizi sebagai faktor perancu tidak memberikan pengaruh berarti terhadap kejadian PMS.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk melakukan pemantauan status gizi agar tetap dalam kondisi normal serta dan memperhatikan siklus menstruasi. Apabila terdapat gangguan, sebaiknya dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Selain itu, responden juga diharapkan dapat mengendalikan serta menghindari faktor pemicu stres dan membatasi konsumsi kafein yang berlebihan seperti kopi, teh, coklat, makanan maupun minuman yang mengandung coklat. Responden juga perlu meningkatkan asupan kalsium dari protein hewani maupun nabati, sayuran, dan susu untuk meringankan keluhan *premenstrual syndrome* (PMS).

V.2.2 Bagi Institusi

SMA Negeri 7 Kota Bekasi dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat atau mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa dengan jurusan ilmu gizi untuk memberikan edukasi gizi terkait konsumsi kafein, asupan kalsium, manajemen stres yang berpengaruh pada gejala PMS. SMA Negeri 7 Kota Bekasi juga dapat membuat program pengecekan kesehatan rutin.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian dan pengembangan selanjutnya terkait kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) dengan menambahkan variabel lain guna memperdalam pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian PMS. Pemeriksaan biokimia berupa pemeriksaan kadar kalsium dalam darah pada responden juga dapat dilakukan peneliti lain untuk mengetahui asupan kalsium yang lebih tepat demi menghindari bias dibandingkan pengumpulan data melalui wawancara SQ-FFQ untuk mengambil asupan kalsium responden.