

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang berjudul “ Hubungan Status Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 3 Kasihan” dapat disimpulkan bahwa:

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai status gizi responden diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden yang memiliki status gizi gemuk yaitu 22 orang (53,6 %) , obesitas 6 orang (14,7%).

2. Premenstrual Syndrome

Berdasarkan hasil penelitian mengenai premenstrual syndrome responden diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden mengalami PMS sebanyak 32 responden (78 %) sementara kelompok tidak premenstrual syndrome adalah 9 responden (22%).

3. Hubungan Status Gizi Dengan Premenstrual Syndrome

Ada hubungan signifikan antara status gizi dengan premenstrual syndrome di SMPN 3 Kasihan dengan nilai probabilitasnya $< 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu hasil penelitian yang dapat dijadikan referensi dan sebagai data tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa.

2. Bagi SMP N 3 Kasihan

- b. Hendaknya dapat di usahakan adanya sarana untuk konseling mengenai kesehatan reproduksi remaja sehingga dapat

meningkatkan status gizi yang baik sehingga mengurangi kejadian premenstrual syndrome

- c. Diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak sekolah dapat memperbanyak edukasi kesehatan terkait status gizi seperti asupan makanan bagi perempuan pada para siswi dengan melibatkan praktisi kesehatan.

3. Bagi Remaja Putri di SMP Negeri 3 Kasihan

Hendaknya siswi dapat mencari dan menggali informasi mengenai status gizi dan menerapkan perilaku status gizi yang baik sehingga dapat terhindar dari kejadian premenstrual syndrome.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait status gizi dan premenstrual syndrome, dan menerapkannya di kehidupam sehari-hari