

## **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