

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome (PMS)* pada 89 mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan identifikasi pola makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara sebagian besar dikategorikan mengantongi pola makan baik,
2. Berdasarkan identifikasi aktivitas fisik pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara sebagian besar dikategorikan mengantongi aktivitas fisik baik,
3. Terdapat kaitan antara pola makan dengan perihal *premenstrual syndrome*, dengan *PR* sebesar 1,818 menunjukkan orang yang memiliki pola makan baik memiliki peluang tidak mengalami PMS sebesar 1,818 kali dibandingkan orang yang tidak memiliki pola makan baik.
4. Tidak terdapat jalinan antara aktivitas fisik dengan perihal *premenstrual syndrome*, dengan *PR* sebesar 1,055 menunjukkan orang yang memiliki aktivitas fisik baik memiliki peluang tidak mengalami PMS sebesar 1,055 kali dibandingkan orang yang aktivitas fisiknya rendah .

## 5.2 Saran

Adapun saran dari peneliti berlandaskan dapatan penelaahan ini sebagai berikut:

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya yang terkait dengan PMS. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya mampu menambahkan variabel yang belum diteliti peneliti guna mendukung penelitian ini. Peneliti juga berharap dilakukannya penelitian yang membandingkan variabel yang mempengaruhi PMS antara mahasiswi kesehatan masyarakat dengan mahasiswi non kesehatan masyarakat.

### 2. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pihak kampus dalam mendorong kegiatan yang meningkatkan kesehatan mahasiswa dan instansi kampus seperti senam pagi setiap minggunya dan menyediakan makanan yang lebih bergizi dan sehat di lingkungan kampus.

### 3. Bagi Mahasiswi UIN Sumatera Utara

Diharapkan para mahasiswi dapat menjaga dan memperhatikan pola makan dan melakukan aktivitas fisik guna mengurangi gejala PMS dan memenuhi hak tubuh untuk memperoleh nikmat sehat. Mahasiswi dapat mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat seperti nasi, kentang, jagung dsb dan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, senam dan lari  $\geq 10$  menit setiap harinya sehingga gejala PMS yang timbul terasa lebih ringan dan tidak mengganggu aktivitas.