

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan penulis tentang “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri di Utama Widya Pasraman”. Maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri Utama Widya Pasraman memiliki pola makan yang tidak sehat.
2. Sebagian besar remaja putri Utama Widya Pasraman memiliki aktivitas fisik yang rendah.
3. Sebagian besar remaja putri di Utama Widya Pasraman memiliki keluhan *premenstrual syndrome* dengan gejala berat.
4. Terdapat hubungan pola makan dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.

B. Saran

1. Bagi Istitusi Pendidikan (Universitas Widya Nusantara)

Bagi Instansi Pendidikan diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Widya Nusantara di perpustakaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome*.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat kiranya dapat mencari dan menambah wawasan, pengetahuan dan informasi tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* khususnya bagi mereka yang memiliki remaja putri, dengan begitu pencegahan terjadinya *premenstrual syndrome* semakin diketahui.

3. Bagi Tempat Penelitian

Bagi pihak instansi penelitian ini diharapkan mampu memperhatikan situasi dan melakukan sosialisasi berkala kepada pelajar khususnya siswi putri mengenai pola makan dan aktivitas fisik agar remaja putri merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah serta mengurangi tingkat keparahan *premenstrual syndrome*.