

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian remaja putri usia 15-16 tahun di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk dari 55 responden diperoleh 36 orang (65,5%) mengalami usia *menarche* normal.
2. Sebagian remaja putri usia 15-16 tahun di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk dari 55 responden diperoleh 46 orang (83,6%) mengalami Indeks Massa Tubuh (IMT) normal.
3. Sebagian remaja putri usia 15-16 tahun di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk dari 55 responden diperoleh 42 orang (76,4%) mengalami kejadian *Premensrual Syndrome* (PMS) gejala ringan.
4. Tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *Premensrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri usia 15-16 tahun di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk tahun 2020 ditunjukkan dengan hasil *p-value* 0,167 ($> 0,05$).
5. Tidak ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian *Premensrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri usia 15-16 tahun di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk 2020 ditunjukkan dengan hasil *p-value* 0,553 ($> 0,05$).

B. Saran

Adapun saran yang diajukan berkaitan dengan penelitian ini diantaranya :

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan responden untuk mengatur pola makan dan membiasakan olahraga agar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal, sehingga dapat mengurangi resiko mengalami kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

2. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren lebih meningkatkan pendidikan kesehatan misalnya menyisipkan mata pelajaran kesehatan reproduksi khususnya hal-hal yang berhubungan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

3. Bagi STIKes Kharisma Persada

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi tambahan bagi pembaca.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat melakukan pengembangan penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda dan sampel yang lebih banyak, dan menambah variabel faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) sehingga hasil penelitian lebih baik lagi.