

## 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.