

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian untuk mencari hubungan antara status gizi dengan pramenstruasi *syndrome* pada mahasiswa kesmas UNG, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi pada mahasiswa kesmas UNG dengan kategori kurus sebesar 9,8%, kategori normal sebesar 60,8%, kategori gemuk sebesar 13,7%, dan kategori obesitas sebesar 15,7%. Status gizi gemuk dan obesitas disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah asupan zat gizi, perbedaan jenis kelamin, pendidikan, faktor keturunan dan faktor lainnya.
2. Pramenstruasi *syndrome* pada mahasiswa kesmas UNG dengan kategori mengalami sebesar 78,4% dan kategori tidak mengalami sebesar 21,6%. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang mengalami pramenstruasi *syndrome* mempunyai nafsu makan yang meningkat sehingga jumlah porsi makanan meningkat menjelang menstruasi dan hal ini yang menyebabkan ada kenaikan status gizi pada mahasiswa kesmas UNG.
3. Ada hubungan status gizi dengan pramenstruasi *syndrome* pada mahasiswa kesmas UNG dengan nilai $p\text{ value} = 0,002 \leq \alpha = 0,05$.

5.2 Saran

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan para mahasiswi tentang pramenstruasi *syndrome*.

2. Bagi peneliti

Diharapkan bagi peneliti yang akan datang mampu mengembangkan penelitian selanjutnya berkaitan dengan pramenstruasi *syndrome*.

3. Bagi mahasiswi

Hendaknya penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang pramenstruasi *syndrome* dengan status gizi pada mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, Dian. 2015. Usia menarche pada siswi sd dan sltp di kota bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 2, No. 6, Juni 2015
- Asmuji. 2014. *Manajemen Keperawatan: Tahapan Masa Remaja*. Jogjakarta : Ar Ruzz Media.
- Dewi, R. 2015. *Tiga fase Penting Pada Wanita*, Jakarta: PT Gramedia
- Dika. 2016. *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa D-IV Kebidanan di Stikes U'Budiyah*. http://180.241.205/dockti/SITI-DA MAYANTI-skripsi_maya.pdf.
- Elvira, S. D. 2015. *Sindrom Pra-Menstruasi, Normalkah?* . Jakarta : FK UI
- Faiqah 2015. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Mataram*. *Jurnal Berkala Ilmu Kedokteran*.
- Farah. 2015. *Sindrom Premenstruasi Pekerja Wanita Pada Berbagai Aktivitas Fisik Pola Konsumsi dan Status Gizi* *Jurnal Teknologi & Kejujuran*. Vol 32 : 197-208.
- Fauziah. 2018. *Study Deskriptif Tentang Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang*. *Respiratory.unair.ac.id*.
- Guyton. 2015. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi II. Jakarta: EGC.
- Harjatomo. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes RI Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Holil, 2016. *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*, Jakarta: EGC; 2017.
- Kusharisupeni. 2013. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status menarche pada siswi sekolah dasar (sd) dan sekolah menengah pertama (smp) islam assyafiyah bekasi tahun 2013*. FKM : UI.
- Larasati TA, Alantas F. 2016. *Premenstruasi Sindrom pada Mahsiswi*. Majority.
- Mazarian, D. 2009. *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri*. *Jurnal Teknologi dan Kejuruan*

- Meildy. 2014. *Asupan Zat Gizi dan Status Gizi pada Remaja Putri Dengan Sindrom Premenstruasi* di SMA NEGERI 1 Kakas, Gizido. Volume 7 nomor 2.
- Proverawati, Atikah & Misaroh,S. 2009. Menarche mestruasi penuh makna.Yogyakarta : Nuh Medika.
- Ratika, I. 2015. Faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom premenstruasi - (PMS) Diakses tanggal 1 Agustus 2020 <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28896>.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Supariasa. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG.
- Supariasa, J Dewa Nyoman., Bachyar Bakry., Ibnu Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Pp : 17-19; 36-37; 56-61; 73.
- Supariasa,I.D.N. dkk. 2016. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa IDN, MPS, Bachyar Bakry, Ibu F. 2015. *Penilaian Status Gizi*. EGC: Jaka-Jakarta
- Susilowati dan Kuprisyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Tia. 2015. *Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Program Studi Kedokteran. Surakarta.
- Veronika, 2010, Faktor-faktor yang berhubungan dengan keterlambatan usia menar-che pada remaja putri di SLTP Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). (2004). *Lembaga Ilmu Pengetahuan Jakarta*.