

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh responden (63,2%) mengonsumsi *junk food* kategori sering
2. Hampir separuh dari responden (48,8%) mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) kategori sedang
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,006$ ($p < 0,05$)

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi Responden

Diharapkan remaja menerapkan kebiasaan konsumsi makanan yang terukur dengan membatasi frekuensi konsumsi *junk food* dan memilih menu kantin yang tersedia dengan kandungan gizi seimbang, seperti makanan yang tidak digoreng secara berlebihan dan minuman tanpa pemanis buatan.

Selain itu, remaja putri lebih mengenali dan memantau gejala premenstruasi setiap bulan.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dan pengelola kantin dalam penerapan intervensi menu sehat di kantin sekolah melalui pengelolaan kantin yang higienis dan penyediaan variasi makanan dengan gizi seimbang, disertai penyediaan media visual informatif, seperti poster dan leaflet di area sekolah terkait dampak konsumsi *junk food* terhadap kejadian *premenstrual syndrome*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan analisis multivariat untuk mengakji faktor-faktor seperti kualitas tidur, kurangnya aktivitas fisik dan stres yang berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

