

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Ditribusi frekuensi karateristik responden pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Andalas mayoritas berada pada usia ≥ 20 tahun, IMT normal dan Aktivitas Fisik yang rendah.
2. Ditribusi frekuensi tingkat keparahan PMS pada mahasiswi Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan tahun 2024 di Tahun 2026 mayoritas berada pada kategori tidak PMS/PMS ringan.
3. Diketahui kadar kalsium serum adalah 9.70 mg/dL pada mahasiswi Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan tahun 2024 di Tahun 2026
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kadar kalsium serum dan tingkat keparahan PMS pada mahasiswi Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan tahun 2024 di Tahun 2026
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT sebagai variabel perancu dengan tingkat keparahan PMS pada mahasiswi Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan tahun 2024 di Tahun 2026.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik sebagai variabel perancu dengan tingkat keparahan PMS pada mahasiswi Prodi

Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
Angkatan tahun 2024 di Tahun 2026.

7.2 SARAN

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan yang kaya kalsium guna membantu mengurangi resiko keparahan gejala PMS.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait PMS serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan kalsium seperti mengonsumsi ikan bandeng, udang kering, keju, susu, yoghurt, daging ayam, daging sapi, bayam, sawi, tempe, tahu dan makanan serta minuman lain yang mengandung kalsium dan penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model prediktif yang mengintegrasikan data biomarker seperti kadar kalsium, sehingga dapat meningkatkan akurasi diagnosis dan efektivitas terapi, terutama di era di mana pola makan modern dan cenderung rendah kalsium. Dalam konteks kebidanan, memahami hubungan antara kadar kalsium serum dan tingkat keparahan PMS selain itu keparahan PMS dapat dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor hormonal, psikologis, genetik, dan gaya hidup.

Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort prospektif, melibatkan sampel yang lebih besar dengan variasi kadar kalsium yang lebih luas serta mengendalikan variabel perancu secara statistik untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih akurat dan komprehensif antara kadar kalsium serum dengan tingkat keparahan PMS. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar kalsium serum dan tingkat keparahan PMS, seperti asupan kalsium dan vitamin D, tingkat stres, kualitas tidur, konsumsi kafein, serta faktor hormonal.

