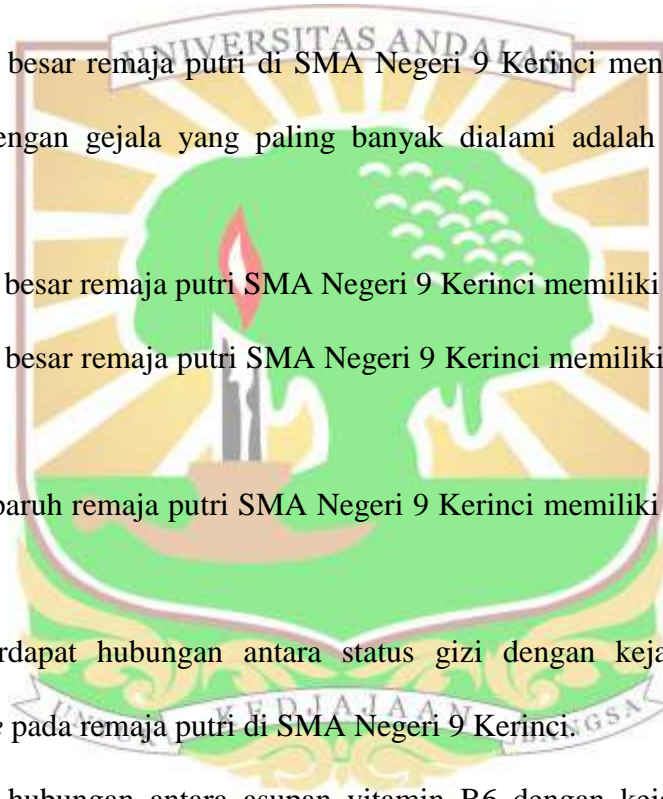


BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan status gizi dan zat gizi mikro (vitamin B6 dan magnesium) dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci mengalami PMS gejala ringan dengan gejala yang paling banyak dialami adalah nyeri pada bagian perut.
2. Sebagian besar remaja putri SMA Negeri 9 Kerinci memiliki status gizi normal.
3. Sebagian besar remaja putri SMA Negeri 9 Kerinci memiliki asupan vitamin B6 kurang.
4. Lebih separuh remaja putri SMA Negeri 9 Kerinci memiliki asupan magnesium cukup.
5. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci.
6. Terdapat hubungan antara asupan vitamin B6 dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci.
7. Terdapat hubungan antara asupan magnesium dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci.



6.2 Saran

1. Bagi SMA Negeri 9 Kerinci

Diharapkan bagi pihak sekolah terutama guru kelas, guru Bimbingan Konseling, dan guru Pendidikan Jasmani untuk dapat meningkatkan kerja sama dengan tenaga puskesmas bagian UKS dalam mengadakan promosi kesehatan berupa penyuluhan dan pembuatan media yang menarik berkaitan kesehatan reproduksi remaja khususnya kejadian PMS serta mempromosikan pedoman gizi seimbang yang berpedoman pada buku Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan responden dapat meningkatkan konsumsi vitamin B6 sebanyak 0,3 mg dan magnesium sebanyak 22,2 mg lagi untuk dapat memenuhi kebutuhan responden akan vitamin B6 dan magnesium, serta memvariasikan konsumsi pangan yang mengandung vitamin B6 (jeruk, kentang, hati sapi, ikan, bayam, sawi, pisang, alpukat) dan magnesium (tahu, tempe, jeruk, ikan, bayam, pisang, alpukat) agar makanan mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini seperti melihat faktor mana yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kejadian PMS dan dapat menggunakan desain penelitian lainnya.