

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Umum

Kesimpulan umum pada penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UNISBA tahun ajaran 2014/2015 yaitu sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan aktivitas fisik pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung
- 2) Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan indeks massa tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

5.1.2 Simpulan Khusus

Kesimpulan khusus pada penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap *premenstrual syndrome* pada mahasiswi fakultas kedokteran UNISBA tahun ajaran 2014/2015 adalah mahasiswi yang mengalami *premenstrual syndrome* lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak mengalami *premenstrual syndrome*. Hal ini mungkin terjadi karena jumlah responden dengan indeks massa tubuh yang sedikit dan di pengaruhi oleh faktor-faktor lain.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktifitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UNISBA tahun ajaran 2014/2015 dengan lebih menyingkirkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian premenstrual syndrome
2. Perlu dilakukan penambahan pengambilan jumlah responden yang memiliki indeks massa tubuh berlebih
3. Perlu pengambilan responden dengan rentang usia 26-40 tahun

5.2.2 Saran Praktis

Keluhan *premenstrual syndrome* dapat dikurangi dengan berolahraga teratur dan menghindari makanan yang banyak mengandung kafein, gula dan garam. Pemberian mineral seperti vitamin B6, kalsium, magnesium dan vitamin E juga dapat menurunkan gejala *premenstrual syndrome*.