

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik subjek penelitian dengan presentase tertinggi yaitu mahasiswi berusia 19 tahun (48,3%), mengalami menstruasi pertama pada usia 12-14 tahun (72,4%), durasi menstruasi selama 4-8 hari (93,1%), status gizi normal (58,6%), bertempat tinggal di kos (63,2%), dan memiliki uang saku ≤ 900000 sebanyak (50,6%).
2. Subjek penelitian memiliki kecukupan kalsium yang kurang (48,3%) dan cukup (51,7%). Berdasarkan rata-rata asupan kalsium, subjek penelitian hanya memenuhi 39,6% kecukupan kalsium berdasarkan AKG 2019.
3. Subjek penelitian memiliki kecukupan vitamin B6 yang kurang (94,3%) dan cukup (5,7%). Berdasarkan rata-rata asupan vitamin B6, subjek penelitian hanya memenuhi 60,6% kecukupan vitamin B6 berdasarkan AKG 2019.
4. Seluruh subjek penelitian mengalami PMS (100%) dengan PMS ringan (37,9%), PMS sedang (49,4%), dan PMS berat (12,6%).
5. Terdapat hubungan antara kecukupan kalsium dengan *premenstrual syndrome* (PMS).
6. Tidak terdapat hubungan antara kecukupan vitamin B6 dengan *premenstrual syndrome* (PMS).

B. Saran

1. Bagi Institusi
Penelitian ini dapat menjadi bahan literatur atau referensi bagi perguruan tinggi dalam membuat program edukasi gizi atau penyuluhan yang memberikan informasi terkait pentingnya mengonsumsi kalsium dan vitamin B6 dalam jumlah cukup untuk mencegah munculnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yang sering dialami oleh mahasiswi.
2. Bagi Mahasiswi
Mahasiswi hanya memenuhi 30,9% kecukupan kalsium dan 60,6% kecukupan vitamin B6 sehingga diharapkan untuk meningkatkan asupannya sesuai dengan AKG 2019 yaitu kalsium sebesar 1000 mg/hari dan vitamin

B6 sebesar 1,3 mg/hari. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan sumber kalsium dan vitamin B6 yang mudah didapat dan murah seperti ikan, hati ayam, kacang-kacangan, serta sayuran hijau dengan frekuensi yang cukup dan kuantitas lebih banyak sebagai upaya untuk meminimalisir gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan *list* bahan makanan kemasan yang mengandung kalsium dan vitamin B6 serta melakukan penelitian serupa dengan menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS) seperti tingkat stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan zat gizi mikro lainnya.

