

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dengan persentase tertinggi adalah mahasiswa berusia 19 tahun sebesar 48,3%, berasal dari Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan sebesar 13,8%, berstatus tempat tinggal kos sebesar 57,5%, status gizi normal sebesar 58,6%, usia *menarcho* 12-14 tahun sebesar 72,4%, dan lama siklus menstruasi 21-35 hari sebesar 80,5%.
2. Responden memiliki tingkat asupan isoflavon yang baik sebesar 62,1% dan kurang sebesar 37,9%.
3. Responden memiliki tingkat asupan asam lemak omega 3 yang kurang sebesar 73,6% dan baik sebesar 26,4%.
4. Responden mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) sebanyak 100% dengan PMS tingkat sedang sebesar 49,4%, PMS tingkat ringan sebesar 37,9%, dan PMS tingkat berat sebesar 12,6%.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan isoflavon dengan tingkat keparahan *premenstrual syndrome* (PMS).
6. Terdapat hubungan antara asupan asam lemak omega 3 dengan tingkat keparahan *premenstrual syndrome* (PMS).

B. Saran

1. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi terkait hubungan asupan isoflavon dan asam lemak omega 3 dengan tingkat keparahan *premenstrual syndrome* (PMS) dan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Perguruan Tinggi untuk menyusun program edukasi gizi mengenai pentingnya asupan isoflavon dan asam lemak omega 3 bagi mahasiswi untuk mengurangi tingkat keparahan gejala PMS yang dirasakan.

2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan oleh responden untuk lebih memperhatikan konsumsi asupan isoflavon dan asam lemak omega 3 serta cara pengolahannya untuk mengurangi tingkat keparahan PMS.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian serupa dengan memperhatikan asupan isoflavon pada fase luteal. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang paling mungkin berkaitan dengan responden serupa, misalnya faktor stres.

