

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini sebagian besar berada di umur 20 (38,1%) tahun dan angkatan 2022 (40,5%). Jurusan pada penelitian ini sudah terwakili semua dengan persentase responden yang kurang lebih sama yaitu sebesar 26,2%.
2. Nilai median dari total skor *food craving* didapatkan sebesar 49 pada fase luteal dan 37 pada fase folikular.
3. Nilai mean pada tingkat kecukupan karbohidrat didapatkan sebesar 47,7% pada fase luteal dan 40,6% pada fase folikular
4. Nilai median tingkat kecukupan protein didapatkan sebesar 103% pada fase luteal dan 71% pada fase folikular.
5. Nilai median tingkat kecukupan lemak didapatkan sebesar 94,5% pada fase luteal dan 71% pada fase folikular
6. Terdapat perbedaan *food craving* yang signifikan antara fase luteal dan fase folikular
7. Terdapat perbedaan tingkat kecukupan karbohidrat yang signifikan antara fase luteal dan fase folikular
8. Terdapat perbedaan tingkat kecukupan protein yang signifikan antara fase luteal dan fase folikular
9. Terdapat perbedaan tingkat kecukupan lemak yang signifikan antara fase luteal dan fase folikular

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa lebih memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi untuk mengurangi risiko gejala PMS dan gangguan siklus menstruasi lainnya agar tidak mengganggu aktivitas akademik.

2. Bagi Fakultas

Memperbarui koleksi dan referensi yang tersedia di perpustakaan berkaitan dengan PMS dan asupan makanan pada kedua fase sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mengumpulkan referensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor atau variabel lain yang dapat dibandingkan pada fase luteal dan fase folikular seperti zat gizi mikro dan tingkat stress.

