

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 80 orang, didapatkan:

1. Sebanyak 65 responden (81.3%) tidak menunjukkan tanda-tanda stres dan 15 lainnya (18.9%) mengalami stres.
2. Sebanyak 77 responden (96.3%) mengalami PMS, sedangkan 3 responden lainnya (3.8%) tidak menunjukkan adanya tanda PMS.
3. Hubungan antara stres dan sindrom pramenstruasi pada penelitian ini tidak dapat diketahui karena data yang ada tidak dapat dianalisis secara statistik.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi
 - Diharapkan institusi memberikan edukasi tentang dampak yang ditimbulkan oleh stres yang dapat mempengaruhi kesehatan terutama yang meningkatkan terjadinya kejadian PMS.
2. Bagi Masyarakat
 - Diharapkan masyarakat, khususnya perempuan, lebih menyadari dampak yang ditimbulkan PMS yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
 - Diharapkan masyarakat, khususnya perempuan, lebih mengontrol pola hidup sehari-hari dengan aktivitas atau olahraga seperti latihan aerobik (jalan cepat, bersepeda, atau berenang) yang teratur, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran serta menghindari alkohol dan kafein.

Diharapkan dengan pola hidup yang sehat, dapat mengurangi gejala PMS yang dialaminya.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi dikembangkannya terapi alternatif non-farmakologis (misalnya: terapi herbal dan akupuntur) untuk perempuan yang mengalami PMS.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan agar melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara stres terhadap PMS dengan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi yang tidak diteliti oleh penulis. Misalnya faktor hormonal, aktivitas fisik, serta asupan kalsium dan magnesium.

5. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan subyek dapat mencegah terjadinya PMS dengan cara menghindari alkohol dan tidur yang cukup untuk mengurangi stres. Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran seminggu sebelum menstruasi karena buah dan sayuran dapat memberikan keseimbangan vitamin dan mineral yang baik, misalnya sayuran berserat tinggi (brokoli) dapat mengatasi kembung, vitamin B (ubi jalar, kacang-kacangan dan biji-bijian) dapat mengurangi rasa mudah lelah yang sering ditimbulkan oleh PMS. Pisang juga dapat membantu mencegah gangguan tidur yang dialami perempuan yang mengalami PMS. Buah jeruk dan apel menghasilkan kalium yang membantu dalam mengatasi *mood swings* yang diakibatkan oleh PMS.