

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- a. Dari 33 responden, sebagian besar responden (57,6%) mempunyai kadar kolesterol yang normal, 30,3% mempunyai kadar kolesterol mengawatirkan dan 12,1% responden mempunyai kadar kolesterol tinggi.
- b. Dari 33 responden, sebagian besar responden (51.5%) mengalami *pre menstrual syndrome ringan* dan hampir setengah responden (48.5%) mengalami *pre menstrual syndrome berat*.
- c. Ada hubungan kadar kolesterol dengan *pre menstrual syndrome*, dimana semakin tinggi kadar kolesterol seseorang maka semakin parah derajat *pre menstrual syndrome* yang dialami seseorang tersebut.

5.2 Saran

- a. Bagi responden
Memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja untuk mengurangi makan yang berisiko mengandung kadar kolesterol karena kolesterol yang tinggi dapat memperberat *pre menstrual syndrome*
- b. Bagi bidan
Meningkatkan promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol dalam batas normal sejak usia remaja