

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah pada tanggal 6-7 April 2022 dapat ditarik kesimpulan:

- 5.1.1 Karakteristik Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) hampir separuhnya dengan status gizi baik atau normal. Santriwati dengan status gizi obesitas keseluruhan mengalami keluhan mengantuk disiang hari. Hal tersebut karena santriwati dengan obesitas komposisi timbunan lemaknya tinggi terutama diperut yang akan menghasilkan sitokin maka menimbulkan rasa kantuk.
- 5.1.2 Karakteristik Pola tidur santriwati sebagian besar dengan pola tidur buruk. Adapun masalah yang paling banyak dialami santriwati dengan pola tidur buruk yakni dalam durasi tidur yang kurang, disfungsi disiang hari ditandai dengan mengantuk disiang hari, serta kualitas tidur yang buruk.
- 5.1.3 Karakteristik *Premenstrual Syndrome* (PMS) dapat diketahui bahwa hampir separuhnya mengalami PMS Sedang. Adapun gejala yang paling banyak dialami santriwati dengan PMS sedang yakni mudah tersinggung dan marah, payudara tegang atau nyeri, rasa tidak nyaman, sesak, dan nyeri perut. Adapun keluhan paling sedikit yang dirasakan santriwati dengan PMS sedang yakni mengalami bengkak pada tangan dan kaki.

- 5.1.4 Analisis hubungan dengan menggunakan uji *Spearman* pada hubungan IMT/U dengan PMS menunjukkan ada hubungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) dan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada santriwati usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah Pasuruan dengan arah korelasi positif atau searah dan kekuatan hubungan sedang.
- 5.1.5 Analisis hubungan pola tidur dengan PMS menggunakan uji *Spearman* menunjukkan ada hubungan pola tidur dan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada santriwati usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah Pasuruan dengan arah korelasi positif atau searah dan kekuatan hubungan kuat.
- 5.1.6 Analisis korelasi berganda secara simultan menunjukkan ada hubungan antara Indeks Massa menurut umur (IMT/U) dan pola tidur dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada santriwati usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah Pasuruan dengan arah korelasi positif atau searah dan kekuatan hubungan kuat. IMT diatas normal ditambah pola tidur yang buruk akan mempengaruhi sekresi hormone kadar estrogen tinggi sebanding dengan kadar lemak tinggi, insulin tinggi, dan kadar prolactin tinggi. Hal tersebut akan berdampak pada rendahnya kadar serotonin dalam tubuh. *Serotonin* berhubungan dengan *neurotransmitter Gamma Anino Butyric acid* (GABA) yang mengendalikan akses rangsangan kepada *Hipothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA). Jika terjadi disfungsi pada *Hipothalamus-Pituitary-*

Adrenal (HPA) ini maka melalui manifestasi tertentu akan muncul gejala sensifitas nyeri, gangguan emosi, dan retensi cairan.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa ada hubungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan Pola tidur dengan *Premenstrual Syndrome* di Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah. Oleh karena itu peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak diantaranya yaitu:

5.2.1 Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu mengenai pentingnya preventif edukatif terkait *Premenstrual Syndrome* (PMS), pola tidur, dan status gizi.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan mulai memberikan edukasi, KIE atau penyuluhan terkait *Premenstrual syndrome*, pentingnya menjaga pola tidur, serta memantau status gizi.

5.2.3 Bagi Responden

Responden yang memiliki status gizi kuran, berlebih, dan obesitas diharapkan untuk menjaga pola makan gizi seimbang. Adapun untuk responden yang memiliki pola tidur yang buruk diharapkan dapat memperbaiki dan membiasakan pola tidur yang baik. Serta responden yang mengalami *Premenstrual syndrome* diharapkan menghindari beberapa faktor resiko seperti indeks massa tubuh yang berlebih atau

obesitas, dan pola tidur buruk yang dapat memperparah kejadian *premenstrual syndrome*

5.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Pihak kepala sekolah untuk lebih meningkatkan pendidikan kesehatan misalnya mengadakan penyuluhan kesehatan reproduksi khususnya hal-hal yang berhubungan dengan PMS dengan cara bekerja sama dengan instansi kesehatan misalkan petugas puskesmas terdekat.