

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat 3 dominasi gejala pramenstruasi yang muncul yaitu payudara sakit sebesar 14,8 % pada siklus normal, mudah marah sebesar 18,8 % pada siklus panjang dan lemah, letih, lesu sebesar 16,3 % pada siklus normal.
2. Tidak ada perbedaan secara bermakna akan kemunculan gejala-gejala pramenstruasi pada masing-masing siklus baik itu panjang dengan pendek, pendek dengan normal, dan panjang dengan normal.

V.2. Saran

1. Dengan mengetahui etiologi, fisiologi, dan banyaknya gejala-gejala pramenstruasi diharapkan bagi para wanita agar melakukan pemantauan dan pencatatan gejala pramenstruasi pada kartu menstruasi yang dapat dibuat sendiri sesuai keperluan, sehingga wanita dapat mempersiapkan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi sebelum menstruasi serta minimal dapat membantu dirinya sendiri untuk mengatasi permasalahan yang ditimbulkan oleh sindroma pramenstruasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih spesifik lagi dalam

oleh karena itu diperlukan penelitian yang lebih mendalam mengenai sindroma pramenstruasi agar dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kaitannya dengan stress fisik, perbedaan pekerjaan (contoh ibu rumah tangga, pekerja kantoran, istri-istri militer, dan lain-lain), perbedaan aktivitas (contoh atlet - non atlet, perokok – non perokok), status