

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Karakteristik usia siswi kelas X di MAN 1 Semarang sebagian besar berusia 16-18 tahun sebesar 51,3 % dan status gizi normal yaitu (80,3%), mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada tingkat ringan (71,1%).
2. Pola konsumsi vitamin C pada siswi kelas X di MAN 1 Semarang sebagian besar (92,10%) mengonsumsi jenis vitamin C berupa kol, jeruk, dan wortel. Sebesar 57,8% konsumsi vitamin C dalam kategori cukup sesuai dengan kebutuhan. Frekuensi vitamin C yang dikonsumsi sebagian besar oleh siswi yaitu 4-6x perminggu dengan kategori sering (77,7%).
3. Pola konsumsi vitamin B₁ pada siswi kelas X di MAN 1 Semarang sebagian besar (100%) mengonsumsi jenis vitamin B₁ berupa beras dan telur ayam. Sebesar 61,9% konsumsi vitamin B₁ belum tercukupi sesuai dengan kebutuhan. Frekuensi vitamin B₁ yang dikonsumsi sebagian besar oleh siswi yaitu 3x sehari dengan kategori sering sebesar 100%.
4. Pola konsumsi vitamin B₆ pada siswi kelas X di MAN 1 Semarang sebagian besar (94,73%) mengonsumsi jenis vitamin B₆ berupa buah melon. Sebesar 80,3% konsumsi vitamin B₆ belum tercukupi sesuai dengan kebutuhan. Frekuensi vitamin B₆ yang dikonsumsi sebagian besar oleh siswi yaitu <3x perminggu dengan kategori kadang-kadang (55,2%) .

5.2.Saran

Untuk institusi, sebaiknya MAN 1 Semarang bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan terkait dengan kejadian PMS yang dialami oleh sebagian besar siswi kelas X di MAN 1 Semarang dan terkait bagaimana pemenuhan kecukupan vitamin B₁ dan B₆ yang sebagian besar siswi masih kurang dalam konsumsi vitamin B₁ dan B₆.