

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kadar kalsium dalam darah berhubungan dengan Sindroma Premenstruasi (SPM) pada mahasiswa kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

#### **5.2 Saran**

Untuk masyarakat:

- Dianjurkan untuk mengonsumsi kalsium sesuai RDA yaitu minimal 1000 mg per hari dan berolahraga untuk mencegah serta mengurangi gejala dari SPM.

Untuk peneliti:

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pembagian derajat gejala dari SPM dikaitkan dengan kadar kalsium dalam darah dan hubungannya dengan asupan kalsium.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak untuk mengkaji lebih lanjut hubungan kadar kalsium darah dengan SPM.
- Dianjurkan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang konsentrasi kadar kalsium pada berbagai tahapan siklus menstruasi.