

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata asupan kalsium per hari pada mahasiswi tanpa riwayat Sindroma Premenstruasi (SPM) adalah 894,5013 mg/hari dan rerata asupan kalsium per hari pada mahasiswi dengan riwayat SPM adalah 723,6507 mg/hari.
2. Terdapat perbedaan antara asupan kalsium per hari antara mahasiswi Fakultas Kedokteran UK. Maranatha dengan riwayat SPM dan non SPM.
3. Asupan kalsium berhubungan dengan kalsium dalam darah pada mahasiswi dengan riwayat SPM di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

5.2 Saran

1. Dianjurkan kepada wanita dengan SPM untuk mengkonsumsi kalsium sesuai dengan *Recommended Dietary Allowances* (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia untuk mencegah dan mengurangi gejala dari sindroma premenstruasi.
2. Dianjurkan kepada seluruh wanita agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi absorpsi kalsium misalnya konsumsi vitamin D, mengatur pola makan antara kalsium dan serat, serta sayuran yang mengandung asam oksalat, kurangi konsumsi soda serta kafein, meningkatkan aktivitas seperti olahraga.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengkaji hubungan asupan makan dengan faktor-faktor absorpsi, serta kadar kalsium darah dengan sindroma premenstruasi.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara pemberian suplemen kalsium dan kalsium dalam darah pada penderita sindroma premenstruasi.