

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, simpulan yang diambil:

- Suplementasi kalsium, magnesium, dan vitamin D meningkatkan kadar kalsium, magnesium, dan vitamin D serum penderita sindroma pramenstruasi.
- Suplementasi kalsium, magnesium, dan vitamin D mengurangi skor sindroma pramenstruasi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis menyarankan beberapa hal, yaitu:

- Penderita sindroma pramenstruasi dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tinggi kalsium, magnesium dan vitamin D. Apabila masih belum mencukupi kebutuhan harian maka penderita dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen kalsium, magnesium dan vitamin D setiap hari.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kalsium, magnesium, dan vitamin D dengan faktor-faktor yang berperan dalam sindroma pramenstruasi.