

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan:

- Pemberian kalsium meningkatkan kadar kalsium dalam darah penderita SPM.
- Pemberian kalsium dapat menurunkan gejala SPM.
- Peningkatan kadar kalsium darah tertinggi adalah pada penderita SPM yang diberi kalsium 2000 mg.

#### **5.2 Saran**

- Dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan kalsium per hari, yaitu 1000 mg serta berolahraga untuk mengurangi gejala dari sindroma premenstruasi.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian yang lebih banyak untuk mengkaji lebih lanjut hubungan kalsium dengan SPM.
- Dianjurkan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang konsentrasi kadar kalsium pada berbagai tahapan siklus menstruasi.