

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai hubungan sindrom premenstruasi (PMS) terhadap *emotional eating* pada Kadet Mahasiswi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Pertahanan RI, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar responden mengalami PMS kategori tinggi, yaitu sebanyak 53,0% (n=44) responden diikuti oleh 30,1% (n=25) dalam kategori sedang, 14,5% (n=12) dalam kategori ringan, dan hanya 2,4% (n=2) tidak mengalami gejala PMS.
- 2) Sebanyak 21,7% (n=18) dari total responden menunjukkan perilaku *emotional eating*, sementara 78,3% (n=65) tidak mengalami *emotional eating*.
- 3) Tidak terdapat hubungan signifikan antara sindrom premenstruasi dengan *emotional eating* pada populasi penelitian ini ($p=0,327$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keparahan PMS tidak memiliki hubungan signifikan dengan kecenderungan *emotional eating*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Saran Teoritis:
 - a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara PMS dan *emotional eating*, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan kebiasaan makan.
 - b. Disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif, seperti wawancara, observasi langsung, dan pengukuran jurnal harian untuk mencatat gejala PMS dan perilaku makan secara berkala guna mendapatkan data yang

memungkinkan analisis longitudinal dan mengurangi bias ingatan (*recall bias*).

2) Saran Implementatif:

- a. Perlu dikembangkan program intervensi yang berfokus pada manajemen stres dan pengelolaan emosi bagi mahasiswi yang mengalami PMS berat, untuk mencegah terjadinya *emotional eating*.
- b. Perlu diadakan sosialisasi dan edukasi mengenai sindrom premenstruasi dan cara-cara mengelola gejala PMS secara sehat, baik dari segi fisik maupun emosional, bagi para mahasiswi.