

BAB V

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pola makan yang dilakukan remaja di desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes, diperoleh rata-rata sebesar 36,93 % remaja mempunyai pola makan yang baik yaitu kebiasaan makan makanan yang mengandung asam lemak esensial (asam linoleat) yang dapat melindungi dari sindrom pramenstruasi, sedangkan 35,58 % remaja mempunyai pola makan yang tidak baik yaitu kebiasaan makan makanan tertentu yang dapat menghalangi pembentukan GLA sehingga menyebabkan asam linoleat dalam makanan tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pola makan yang dilakukan remaja secara umum adalah baik.
2. Sindrom pramenstruasi yang dialami remaja baik fisik maupun psikis menjelang menstruasi, diperoleh rata-rata sebesar 36,82%. Artinya ketegangan premenstrual yang dialami remaja rendah. Adapun sindrom pramenstruasi yang sering dialami mereka yaitu pusing, kembung, sakit perut, sakit pinggang, kenaikan berat badan, lesu, serba kikuk, gelisah dan hilangnya konsentrasi.
3. Berdasarkan perhitungan koefisien korelasi product moment diperoleh angka 0,82. Dengan demikian secara sederhana dapat diberikan interpretasi terhadap r_{xy} , yaitu terdapat korelasi positif antara pola makan remaja dengan sindrom

pramenstruasi yang tinggi. Adapun hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,46$ dan $t_{tabel} (dk=35 \text{ dan taraf nyata}=0,05) = 2,03$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi.