

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian penulis dapat menarik kesimpulan tentang “ Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Siswi Di SMA Negeri 1 Karangnongko yang berjumlah 210 responden menunjukkan hasil bahwa terdapat siswi dismenore sebanyak 105 (50%) dan siswi yang tidak dismenore sebanyak 105 (50%). Dari hasil penelitian pada variabel aktivitas fisik menunjukkan hasil bahwa diperoleh hasil siswi pada kelompok kasus aktivitas fisik rendah sebesar (52,4%), aktivitas fisik sedang sebesar (39,0%), dan aktivitas fisik tinggi sebesar (8,6%). Sedangkan pada kelompok kontrol aktivitas fisik tinggi sebesar (67,6%) , aktivitas fisik sedang sebesar (23,8%) dan aktivitas fisik rendah sebesar (8,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*), artinya aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan kejadian dismenore pada remaja putri , dengan nilai ($p= 0,000 < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan bagi responden agar tetap menjaga kesehatan baik fisik maupun kesehatan reproduksinya serta dapat melakukan olahraga secara rutin agar dismenore yang dialami dapat berkurang dan diharapkan selalu mencari informasi terkait kesehatan reproduksinya.

2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi SMA Negeri 1 Karangnongko diharapkan dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan kesehatan bagi siswi cara mengurangi dismenore dan penanganan dismenore. Serta lebih meningkatkan konseling kesehatan reproduksi bagi siswi untuk mengatasi setiap permasalahan kesehatan reproduksi.

3. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penelitian lebih lanjut dengan memperluas variabel dan dapat mengembangkan dengan metode penelitian lainnya.

4. Bagi Profesi Perawat

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan atau perawat untuk melakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai kesehatan sistem reproduksi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti semua faktor yang dapat menyenangkan nyeri haid (*dismenore*) selain dari faktor rendahnya aktivitas fisik , serta faktor apa saja yang dapat meningkatkan *dismenore* dan menurunkan *dismenore*.