

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Klaten" maka di peroleh sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan rerata usia responden 16 tahun, rerata usia pertama menstruasi responden 12 tahun dan rerata siklus menstruasi 28 hari.
2. Aktivitas Fisik pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 paling banyak aktivitas fisik sedang yakni 52 orang (51%).
3. Premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Klaten paling banyak mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) sedang yakni 47 orang (46,1%).
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Klaten
Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, seperti senam, jalan cepat, bersepeda, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang aktif. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengurangi keluhan *premenstrual syndrome* (PMS). Selain itu, remaja juga dianjurkan menerapkan gaya hidup sehat, antara lain menjaga pola makan, mengelola stres, dan cukup beristirahat, agar gejala PMS tidak semakin berat.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh profesi keperawatan sebagai dasar untuk meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan konselor dalam memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai PMS dan pentingnya aktivitas fisik. Perawat diharapkan dapat bekerja sama dengan sekolah dan puskesmas dalam memberikan edukasi yang berkelanjutan kepada remaja putri.

3. Bagi Pihak Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Klaten

Pihak sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program yang mendorong peningkatan aktivitas fisik siswi. Guru BK diharapkan memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai PMS serta cara mengatasinya, dengan dukungan wali kelas, baik melalui sesi bimbingan maupun bekerja sama dengan tenaga kesehatan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan hasil penelitian ini menjadi data dasar peneliti selanjutnya. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik dan kejadian *premenstrual syndrome*. Oleh karena itu, rekomendasi penelitian ini antara lain:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap PMS, seperti stres, pola makan, durasi tidur, atau status gizi.
- b. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Klaten, sehingga disarankan memperluas populasi dan lokasi penelitian agar hasil lebih representatif.
- c. Perlu dilakukan penelitian berkelanjutan (longitudinal) untuk menilai perubahan aktivitas fisik dan gejala PMS dari waktu ke waktu.