

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan jumlah responden sebanyak 105 mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Sindrom Premenstruasi, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok ialah memiliki usia rata-rata 16.26. Usia responden yang paling tua yaitu 18 tahun sedangkan usia responden yang termuda ialah 14 tahun.
- b. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menarche pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok ialah usia menarche sebagian besar responden berada pada rentang 10-13 tahun sebanyak 86 responden (81.9%).
- c. Gambaran karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok ialah sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi 21-35 hari sebanyak 69 responden (65.7%).
- d. Gambaran karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok ialah sebagian besar responden mengalami lama menstruasi 4-8 hari sebanyak 98 responden (93.3%).
- e. Gambaran karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok ialah sebagian besar aktivitas fisik responden sedang sebanyak 55 responden (52.4%).
- f. Gambaran karakteristik responden berdasarkan pola makan pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok ialah sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik yaitu 62 responden (59%).
- g. Hasil penelitian menggunakan uji statistic *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* 0.037 yaitu *p-value* < 0.050 yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak

sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi.

- h. Hasil penelitian menggunakan uji statistic *Chi Square*, didapatkan nilai *p-value* 0.029 yaitu *p-value* < 0.050 yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan sindrom pramenstruasi.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan untuk penelitian berikutnya dengan topik penelitian ini, yaitu:

- a. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari untuk mengurangi risiko ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan sindrom pramenstruasi. Menjaga pola makan juga perlu dilakukan karena pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan gejala sindrom pramenstruasi. Remaja putri juga perlu membatasi beberapa makanan seperti makanan yang mengandung tinggi garam, kafein dan *junkfood*.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut seperti menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi sindrom pramenstruasi sehingga dapat menjadi sumber rujukan bagi mahasiswa yang sedang mempelajari mata kuliah keperawatan maternitas.

- c. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat mencari informasi terkait sindrom pramenstruasi sehingga ketika ada yang mengalami sindrom pramenstruasi dapat mengatasinya dengan cara menghindari faktor-faktor yang dapat memengaruhi sindrom pramenstruasi.