

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada penelitian ini terdapat 99 sampel berjenis kelamin seluruhnya perempuan. Sampel terdiri dari usia 13 – 18 tahun dan usia terbanyak yaitu 18 tahun sebesar 31,3%.
- b. Kategori aktivitas fisik dengan jumlah sampel terbanyak yaitu pada kategori sedang sebesar 57,6%, dan sampel paling sedikit yaitu pada kategori berat sebesar 12,1%.
- c. Kategori durasi siklus menstruasi pada kategori normal sebesar 68,7%, dan kategori durasi siklus menstruasi pada kategori tidak normal sebesar 31,3%
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan.

V.2 Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada variabel yang beragam sehingga dapat melihat hubungan dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.
- b. Bagi remaja
Disarankan kepada para remaja untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi WHO yaitu 60 menit yang dilakukan selama 3 hari dalam seminggu agar kesehatan fisik tetap terjaga.
- c. Bagi fisioterapis
Disarankan kepada fisioterapis untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi serta memberikan promosi kesehatan terkait kesehatan wanita.