

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

- a. Karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu mayoritas siswi sekolah menengah atas dengan usia remaja madya yaitu 13 sampai 16 tahun.
- b. Aktivitas fisik siswi pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik dengan tingkat sedang.
- c. Kejadian dismenorea siswi pada penelitian ini yaitu dengan derajat sedang
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada siswi sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas islam hasmi.

IV.2. Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrumen penelitian aktivitas fisik yang lain dan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan rentang usia yang lebih luas serta pekerjaan atau kegiatan yang bervariasi untuk lebih menelaah hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea.
- b. Bagi remaja
Disarankan kepada remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan tingkat berat seperti berlari, jogging, atau permainan bola kompetitif untuk mengurangi nyeri dismenorea sehingga meminimalisir dampak yang ditimbulkan saat dismenorea sehingga kegiatan sehari-hari dapat lebih produktif.

c. Bagi fisioterapis

Disarankan kepada fisioterapis untuk melakukan pendekatan secara promotif seperti penyuluhan kepada remaja dan pihak sekolah agar siswi meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan pedoman WHO dan menjadikan aktivitas dengan tingkat sedang hingga berat menjadi pola hidup.