

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 73 remaja putri SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat aktivitas fisik paling banyak berada pada tingkat aktivitas fisik harian kategori sedang (54,8%), kemudian diikuti aktivitas fisik ringan (45,2%).
2. Gambaran tingkat stres lebih dari setengahnya berada pada kategori stres tingkat tinggi (60,3%), dan berada pada kategori stress rendah (39,7%).
3. Gambaran siklus menstruasi responden umumnya berada pada siklus menstruasi yang teratur (65,8%), dan siklus menstruasi tidak teratur (34,2%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

V.2 Saran

a. Bagi Institusi

Diharapkan agar pihak sekolah yang terkait dapat memberikan pendidikan kesehatan reproduksi dan gizi seimbang pada remaja serta penanganan yang baik bagi remaja yang tidak mengalami gangguan menstruasi.

b. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta wawasan yang telah didapat dari penelitian ini dan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapat tentang aktivitas fisik dan stres dengan gangguan menstruasi ke lingkungan tempat tinggal.