

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis *literature review* jurnal yang direview berjumlah sebanyak 15 jurnal yang didapatkan melalui proses pencarian menggunakan database Google scholar, Pubmed Research Gate dan Scient Direct yang kemudian dilakukan seleksi studi dan kualitas berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah di tentukan sebelumnya. Setelah dilakukan *review* atau analisis terhadap 15 jurnal. Didapatkan kesimpulan hasil bahwa terdapat 10 jurnal yang mengatakan terdapat hasil yang signifikan antara hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi dan 5 jurnal yang hasilnya tidak ada signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

B. Saran

Saran peneliti untuk pelaksanaan *literature review* selanjutnya antara lain :

1. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.
2. Database yang digunakan untuk mencari *literature* agar lebih bervariasi.

3. Dari studi ini di harapkan bisa menjadi tinjauan pustaka bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui apakah aktivitas fisik berhubungan dan berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.