

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong didapatkan pada kategori rendah (12,8%), sedang (27,30%), dan berat adalah sebesar (59,9%).
2. Siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong didapatkan hasil siklus menstruasi tidak normal sebesar 52.4% dan pada siklus menstruasi normal sebesar 47,6%.
3. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan pada penelitian ini maka saran yang dapat diberikan yaitu, sebagai berikut:

a. Bagi Responden Remaja putri

Hendaknya para remaja putri dapat mengatur aktifitas fisiknya sehingga dapat mengurangi semaksimal mungkin siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja putri.

b. Bagi Pihak Sekolah SMA Negeri 1 Tenggarong

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan dan pendidikan ke siswi-siswi terkait aktifitas fisik dan hal-hal yang mempengaruhi siklus menstruasi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian dengan menggunakan uji yang berbeda dan serta mengembangkan penelitian dengan variable yang berbeda yang dirasa merupakan variabel dominan yang paling berpengaruh