

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aktivitas Fisik siswi SMP N 3 Gamping sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang sebesar 71,6% ( 48 siswi) dari 67 responden.
2. Sindrom Premenstruasi yang terjadi pada Siswi SMPN 3 Gamping berdasarkan tingkat gejala sindrom premenstruasi sebagian besar siswi SMP N 3 Gamping tidak mengalami gejala hingga gejala ringan sebesar 85,1% (57 siswi)
3. Gejala sindrom premenstruasi yang paling banyak dirasakan oleh siswi SMP N 3 Gamping adalah gejala fisik dengan keluhan nyeri pada bagian perut sebesar 26,1% (23 siswi) dalam kategori ringan dan gejala psikis dengan keluhan merasa tidak mampu mengatasi masalah sebesar 40,3% (40 siswi ) dalam kategori sangat ringan
4. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping dengan *p-value* 0,161.

#### **B. Saran**

1. Bagi responden

Perlunya pemberian edukasi mengenai sindrom pramenstruasi terhadap siswi. Supaya siswi lebih memahami tentang sindrom premenstruasi. Selain itu hasil penelitian disarankan sebagai bahan referensi tambahan edukasi kesehatan kepada para remaja putri.

2. Bagi SMP N 3 Gamping

Pertahankan peran UKS dalam sebagai sarana tempat berkonsultasi siswi dalam masalah kesehatan yang dirasakannya

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi lebih jelas mengenai aktivitas fisik pada remaja putri yang mengalami sindrom pramenstruasi.
- b. Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan sindrom premenstruasi.

Perpustakaan  
Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta