

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja putri di SMP Negeri 1 Seyegan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam rentan berat yaitu sebanyak 18 orang (39,1%) responden.
2. Remaja putri di SMP Negeri 1 Seyegan sebagian besar responden mengalami kejadian *premenstrual syndrome* sedang yaitu sebanyak 27 orang (58,7%) responden.
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 1 Seyegan diperoleh nilai p value 0,028 ($p < 0,05$) dan nilai $r=0,224$ dengan keeratan hubungan lemah.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik remaja dengan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Seyegan, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian disarankan untuk dijadikan bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tambahan bagi mahasiswa keperawatan mengenai aktivitas fisik dapat mempengaruhi *premenstrual syndrome*.

2. Bagi Remaja Putri

Didapatkan bahwa sebagian besar siswi memiliki aktivitas fisik berat namun tetap mengalami kejadian *premenstrual syndrome* dalam kategori sedang. Diharapkan untuk remaja putri khususnya siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Seyegan yang memiliki aktivitas fisik yang belum maksimal dapat meningkatkan aktivitas fisik yang dialami dengan baik, sehingga hal tersebut dapat mengurangi kejadian *premenstrual syndrome* yang akan dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi lebih jelas mengenai aktivitas fisik pada remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome*, serta diharapkan untuk peneliti selanjutnya meneliti mengenai faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan *premenstrual syndrome*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA