

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden, Bantul, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut::

1. Sebagian besar remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 60 responden (68,2%).
2. Kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul menunjukkan gejala PMS sedang sebanyak 50 responden (56,8%).
3. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul, dengan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.595.

#### **B. SARAN**

1. Bagi remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul  
Diharapkan remaja putri melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mengurangi gejala PMS
2. Bagi Guru SMP N 2 Sanden Bantul  
Berikan perhatian dan dukungan bagi siswi yang mengalami PMS dan berikan konseling untuk mendukung Kesehatan mereka.
3. Bagi perawat  
Berikan edukasi kepada siswi tentang manfaat dalam mengatasi gejala PMS dan selenggarakan seminar edukasi tentang PMS dan pentingnya aktivitas fisik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Lakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji dampak berbagai jenis aktivitas fisik pada gejala premenstrual syndrome dan juga faktor-faktor seperti usia, pola makan, dan Tingkat stress untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA