

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan aktifitas olah raga, responden yang paling banyak mengalami kejadian disminorea dengan kategori berat yaitu 9 orang (60%) pada kelompok eksperimen dan 10 orang (66,7%) pada kelompok kontrol , setelah melakukan aktifitas olahraga, mengalami dismenorea.
2. Setelah dilakukan aktifitas olah raga, responden yang paling banyak mengalami kejadian disminorea dengan kategori ringan yaitu 12 orang (80%) pada kelompok ekseprimen dan mengalami dismenorea dengan kategori berat yaitu 12 orang (80%) pada kelompok kontrol.
3. Ada pengaruh aktivitas olahraga terhadap kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul yang ditunjukkan dengan nilai *mean* sebesar 0,86 nilai *t* sebesar 0,305 pada *df* 14 dan taraf signifikansi (*p*) 0,765.

B. Saran

1. Bagi Kepala Sekolah MAN Wonokromo Pleret Bantul

Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan pengembangan UKS khususnya dalam penanganan *disminorea*

yang dialami siswi dan kerja sama dengan instansi terkait untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang disminorea.

2. Bagi siswi di MAN Wonokromo Pleret Bantul

Agar melakukan aktifitas fisik secara sehingga siswi dapat mengendalikan dismenorea yang dialaminya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar melanjutkan penelitian dengan menggunakan cara yang berbeda sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih komprehensif..

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA