

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden, sebanyak 31 remaja putri (42,5%), memiliki tingkat aktivitas fisik sedang
2. Mayoritas responden, sebanyak 59 remaja putri (80,8%), memiliki siklus menstruasi yang teratur.
3. Terdapat Hubungan yang signifikan antara siklus haid dengan aktivitas fisik di SMA Negeri 1 Bantul dengan *p-value* 0,007. Keeratan hubungan ini sedang, ditunjukkan oleh nilai korelasi 0,453.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan sebagai berikut:

1. Bagi Siswi SMA

Bagi siswi disarankan untuk memperhatikan dan mengatur aktivitas fisik agar tidak berlebihan. Siswi juga harus memiliki kegiatan olahraga yang dilakukan tidak terlalu intensif dan tetap menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat.

2. Bagi Guru Sekolah

Bagi Sekolah perlu menyediakan program pendidikan kesehatan yang mencakup informasi tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan reproduksi. Selain itu, sekolah dapat menyusun jadwal kegiatan olahraga yang seimbang, menghindari kegiatan yang terlalu berat dan memberikan waktu istirahat yang cukup bagi siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi dengan sampel yang lebih besar untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi.