

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka diperoleh simpulan berikut:

1. Sebanyak 26 responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan dan 40 sampel memiliki aktivitas fisik yang tergolong sedang.
2. Sebanyak 29 responden tidak dismenore, sebanyak 15 responden dismenore ringan, sebanyak 15 responden dismenore sedang, dan 7 responden dismenore berat.
3. Hasil uji *Spearman* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore. Selain itu, didapatkan juga nilai *r* atau koefisien korelasi sebesar - 0,693 yang berarti tingkat korelasi tergolong kuat dengan arah yang negatif.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan pada hasil yang telah didapatkan yaitu, antara lain:

1. Untuk remaja putri

Disarankan agar remaja putri meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, seperti olahraga ringan hingga sedang (misalnya jalan kaki, senam, yoga), untuk membantu mengurangi gejala dismenore. Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan kadar prostaglandin yang memicu nyeri haid.

2. Untuk sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung peningkatan aktivitas fisik melalui kebijakan yang mendorong kegiatan olahraga atau aktivitas luar ruangan secara rutin, serta menyediakan edukasi kesehatan reproduksi dalam kurikulum atau melalui kegiatan UKS.

3. Untuk orang tua dan keluarga

Diharapkan dapat memberikan dukungan serta pemahaman kepada anak remajanya mengenai pentingnya gaya hidup aktif dan sehat dalam mengelola nyeri haid. Peran keluarga penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini

4. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas dan jumlah sampel yang lebih besar untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi dismenore, seperti status gizi, pola makan, stres, atau kualitas tidur. Penelitian longitudinal juga disarankan untuk melihat perubahan dismenore seiring waktu terhadap intervensi aktivitas fisik.