

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat aktivitas fisik remaja putri di SMAN 8 Denpasar sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 51 responden (37,5%), diikuti aktivitas fisik rendah sebanyak 44 responden (32,4%), dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 41 responden (30,1%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden cenderung berada pada tingkat sedang
2. Tingkat dismenore primer remaja putri di SMAN 8 Denpasar sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden (54,4%), dismenore primer berat sebanyak 49 responden (36,0%), dan dismenore primer ringan sebanyak 13 responden (9,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dalam kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar, dengan nilai *p-value* = 0,018. Arah dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,203 menunjukkan bahwa hubungan bersifat *negatif* dengan kekuatan hubungan lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka terdapat kecenderungan tingkat dismenore primer menjadi lebih rendah, namun aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat dismenore primer.

B. Saran

1. **Bagi Kepala Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi kepala sekolah untuk mengoptimalkan program aktivitas fisik melalui pelajaran olahraga kegiatan ekstrakurikuler, senam bersama, atau edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan reproduksi remaja

2. Bagi Petugas UKS

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan untuk dapat memberikan penanganan awal secara nonfarmakologis kepada siswi yang mengalami dismenore primer, seperti anjuran istirahat, teknik relaksasi, serta edukasi aktivitas fisik ringan yang aman dilakukan. Dengan adanya peran UKS yang aktif, siswi diharapkan mampu memahami cara mengurangi nyeri haid dan tetap menjalankan aktivitas sekolah dengan lebih nyaman

3. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi tenaga khususnya dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi remaja mengenai dismenore primer, faktor – faktor yang mempengaruhinya serta manfaat aktivitas fisik sebagai salah satu nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel dengan lokasi dan jenis penelitian yang berbeda serta meneliti faktor lain yang berhubungan dengan dismenore primer, seperti tingkat stress, status gizi, riwayat keluarga, siklus menstruasi, lama menstruasi, kualitas tidur, pola makan dan usia menarche dengan mengontrol variabel perancu (*confounding*)