

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Dari berbagai hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan disminore dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik aktivitas fisik yang ditemukan pada responden remaja putri pada penelitian-penelitian tersebut terbagi ke dalam tiga golongan yaitu aktivitas fisik rendah, sedang dan dominan. Pada penelitian yang telah ditemukan, sebagian besar responden tergolong ke dalam aktivitas fisik rendah.
2. Karakteristik derajat desminore yang ditemukan pada delapan artikel penelitian yang *direview* ditemukan tiga derajat desminore yaitu ringan, sedang dan berat. Dimana derajat desminore yang dominan ditemukan pada penelitian-penelitian tersebut adalah desminore derajat sedang.
3. Aktivitas fisik memengaruhi sekresi hormon endorfin dan progesteron. Hormon endorfin berguna sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Progesteron (Pg) akan berinteraksi dengan bagian otak tertentu yang terkait relaksasi. Aktivitas fisik membantu mempercepat transportasi Pg dalam jumlah besar, sehingga Pg tidak terakumulasi berlebih pada dinding uterus, yang kemudian mengurangi rasa nyeri.

B. Saran

Berdasarkan hasil literature review dari berbagai penelitian yang telah dibahas, adapun saran dari penulis yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan disarankan untuk petugas kesehatan diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat mempromosikan tentang dismenorea pada remaja putri dan aktivitas fisik yang baik dilakukan remaja putri.

Disarankan pula kepada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi acuan ataupun referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea pada remaja putri.

