

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari analisis penelitian yang dilakukan, Level Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia, maka dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Level Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia”.

5.2 Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam mengukur level aktivitas fisik dan siklus menstruasi secara objektif.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya pada mahasiswi yang kurang aktif bergerak untuk selalu menjaga kesehatan jasmani dan rohani nya dengan melakukan aktivitas fisik atau aktivitas olahraga.

5.3 Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak.
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan variable yang lebih bervariasi seperti, aktivitas fisik sehari-hari berdasarkan lingkungan sekitar ataupun usia yang lebih tua atau muda dari penelitian ini.
3. Untuk penelitian lebih lanjut, agar dapat mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul level aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi papua universitas pendidikan indonesia, yang peneliti dapat sampaikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya untuk mahasiswi yang gemar melakukan aktivitas fisik.