

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa point penting dari penelitian ini yaitu:

1. Dari hasil pernyataan responden tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang dan berat menunjukkan bahwa dari aktivitas ringan 1 orang menyatakan mengalami nyeri ringan, 3 orang mengalami sakit yang menderit dan 2 orang yang mengalami nyeri yang sangat menderit. Tingkat dismenore pada aktivitas sedang menunjukkan bahwa 2 orang mengalami nyeri ringan, 5 orang mengalami ketidaknyamanan, dan 4 orang mengalami nyeri yang menderit, sedangkan pada aktivitas berat menunjukkan bahwa 1 orang mengalami nyeri ringan dan 5 orang mengalami ketidaknyamanan pada saat menstruasi.
2. Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang dan berat atlet wanita KBB.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis dalam rangka meningkatkan kaum wanita untuk lebih giat beraktivitas. Beberapa hal yang disarankan oleh penulis adalah :

1. Perlu sosialisasi lebih lanjut mengenai dismenore dan hubungannya dengan aktivitas fisik. Baik kedalam ruang kecil maupun besar.
2. Terus mengingatkan warga Indonesia agar lebih mau berolahraga dibandingkan mengkonsumsi obat pengilang rasa sakit saat menstruasi.
3. Untuk penelitian selanjutnya mengenai hal yang sama agar lebih diperhatikan lagi mengenai pertanyaan dan kuisisioner yang lainnya, agar hasil lebih optimal dan memuaskan peneliti.