

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prevalensi *premenstrual syndrome* pada mahasiswi FPOK UPI adalah sebagian besar mengalami gejala sedang sebanyak 79 orang (45,7%), dan sisanya mengalami gejala berat sebanyak 55 orang (31,8%), gejala ringan sebanyak 38 orang (22%). Dalam mengatasi permasalahan tersebut, mahasiswi olahraga FPOK UPI lebih banyak melakukan terapi non farmakologi berupa olahraga secara teratur. Dengan kata lain, aktivitas olahraga bagi mahasiswi bukan hanya sekedar kegiatan rutin semata, melainkan sekaligus sebagai pilihan terapi dalam mengatasi masalah *premenstrual syndrome* yang mereka alami.

5.2 Implikasi

Meskipun prevalensi *premenstrual syndrome* tertinggi pada mahasiswi tingkat I FPOK UPI yaitu yang mengalami gejala sedang, tetapi mereka masih tetap dapat melakukan aktivitas olahraga sebagaimana mestinya karena aktivitas olahraga itu sendiri menjadi terapi yang dapat mengurangi gejala yang dirasakan.

5.3 Rekomendasi

Disarankan untuk melakukan penyuluhan kepada mahasiswi agar melakukan terapi *premenstrual syndrome* sesuai dengan yang dibutuhkan dan tetap melakukan aktivitas olahraga secara rutin serta pola hidup yang sehat.