

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan mengenai perbandingan sikap antara mahasiswa yang aktif berolahraga dan yang tidak aktif berolahraga dalam menyikapi menstruasi, maka dalam penelitian ini penulis dapat simpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan sikap yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif berolahraga dalam menyikapi menstruasi.
2. Mahasiswa yang aktif berolahraga dapat menyikapi datangnya masa menstruasi dan mengatasi berbagai gangguan yang berhubungan dengan menstruasi lebih baik daripada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur pada manfaat olahraga bagi wanita. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur agar kondisi emosionalnya lebih stabil.
2. Mahasiswa disarankan untuk aktif berolahraga agar terbentuk kehidupan sosial yang baik.
3. Mahasiswa disarankan untuk aktif berolahraga untuk membentuk sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi.