

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat dismenore pada mahasiswi Program studi ilmu keolahragaan rata-rata mengalami nyeri ringan. Ditunjukkan dari hasil penelitian, tidak nyeri 5 orang (12.2%), nyeri ringan 21 orang (51.2%), tidak nyaman sebanyak 12 orang (29.3%), dan menderita sebanyak 3 orang (7.3%).
2. Tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 9 orang (22,0%), pada aktivitas sedang sebanyak 25 orang (61.0 %), sedangkan pada aktivitas berat sebanyak 7 orang (17.0 %).
3. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan dengan menggunakan uji statistik *spearman rho* didapatkan bahwa $p = 0,923 > 0,05$.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas , dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi yang mengalami dismenore agar lebih meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan dismenore dan mengaplikasikannya dengan harapan nyeri yang dialami dapat berkurang. Dan sering mengikuti penyuluhan tentang kesehatan reproduksi agar dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi secara benar. Kemudian melakukan aktivitas fisik berupa olahraga yang sesuai dengan tujuan kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi hendaknya bekerja sama dengan instansi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai dismenore kepada mahasiswi.

3. Bagi Pembaca

Menambah pengetahuan mengenai dismenore dan aktivitas fisik serta penatalaksanaannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang ada hubungan dengan tingkat nyeri dismenore dan ditindaklanjuti dengan sampel yang lebih banyak.

