

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

- **Kesimpulan**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan mengenai pengaruh senam aerobik dalam mengurangi dismenore saat menstruasi, maka dalam penelitian ini penulis dapat simpulkan sebagai berikut :

- Dalam hasil pengujian signifikansi  $H_1$  diterima maka dalam hal ini Senam aerobik memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi dismenore saat menstruasi.
- Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan senam aerobik dengan kelompok kontrol sehingga dalam hal ini  $H_0$  ditolak.

- **Saran**

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur pada cara menanggulangi dismenore saat menstruasi. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- Dalam pencegahan dan mengurangi dismenore sebaiknya lakukan olahraga

kesehatan yang intensitasnya ringan atau sedang dan lakukan secara teratur.

- Kurangi mengkonsumsi obat-obatan tradisional maupun modern karena mengingat bahaya efek samping yang ditimbulkannya.
- Bagi para remaja wanita lakukan olahraga yang anda sukai karena itu akan memotivasi anda dalam melakukan olahraga contohnya dengan olahraga senam aerobik karena senam aerobik dapat mengurangi dismenore.
- Penulis berharap kepada para remaja wanita lebih menjaga pola makan dan istirahat yang cukup disaat sedang mengalami menstruasi.