

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penulis pada bab ini berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka kesimpulannya sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat aktifitas fisik pada remaja dari total 87 responden didapatkan tingkat aktivitas fisik dengan intensitas ringan sebanyak 41 responden (47,1%), 46 responden (52,9%) termasuk aktivitas fisik sedang dimana pada penelitian ini tingkat aktivitas fisik sedang adalah penggabungan dari tingkat aktivitas fisik sedang dan berat.
2. Gambaran siklus menstruasi pada remaja yang termasuk normal sebanyak 41 responden (47,1%) dan tidak normal sebanyak 46 responden (52,9%).
3. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Cibalanarik, dengan p value 0,000

B. Saran

1. Bagi Fikes UMTAS

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan kegiatan catur dharma perguruan tinggi baik pada pendidikan, penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat terutama pada remaja putr yang terkait dengan siklus menstrausi dan aktifitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari.

2. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evidence based practise dalam memberikan asuhan keperawatan terutama edukasi keperawatan tentang siklus menstruasi dan aktifitas fisik pada remaja.

3. Bagi Remaja Putri Desa Cibalanarik

Remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan tubuh dan tidak berlebihan. Selain itu pengelolaan stress, nutrisi yang cukup dan pola hidup yang baik juga akan lebih meminimalisir terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi serta remaja putri seharusnya mencatat menstruasi bulanan secara rutin agar bisa mengetahui siklus menstruasi setiap bulannya jika mengalami perubahan siklus menstruasi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data awal untuk penelitian selanjutnya dengan metode dan tema yang terkait dengan penelitian ini