

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer di SMAN 1 Sungkai Utara maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi kejadian dismenore primer pada remaja siswi SMAN 1 Sungkai Utara.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenorea primer.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea primer
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kejadian dismenorea primer.

#### **B. SARAN**

Adapun saran dalam penelitian ini, berdasarkan hasil penelitian yaitu :

1. Kepada siswi SMAN 1 Sungkai Utara, peneliti berharap agar siswi dapat melakukan olahraga yang rutin minimal 3 kali seminggu seperti jogging, bersepeda, berenang dan olahraga lainnya un`tuk meningkatkan hormone endorphin yang dapat membuat merasa nyaman dan dapat mengurangi kadar stres serta secara tak langsung mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi.
2. Kepada pihak sekolah diharapkan untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi SMAN 1 Sungkai Utara mengenai reproduksi wanita khususnya dismenorea.

3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya masih perlu di lakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap kejadian dismenorea primer.