

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai karakteristik remaja putri dengan premenstruasi syndrome di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2020 terhadap 165 responden maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome berdasarkan usia, paling banyak terjadi usia  $>$  lebih dari 18 tahun sebanyak 50 dan pada usia  $<$  dari 18 tahun sebanyak 18 orang (27%)
2. Remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome berdasarkan aktivitas olahraga paling banyak 36 orang (53%) melakukan aktivitas olahraga dalam seminggu  $<$  30 menit dan sedangkan 32 orang (47%) melakukan aktivitas olahraga  $\geq$  30 menit
3. Remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome berdasarkan factor keturunan yaitu sebanyak 59 orang (59%) tidak memiliki factor keturunan premenstruasi syndrome dan sedangkan 25 orang (41%) tidak memiliki factor keturunan premenstruasi syndrome

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka saran-saran yang dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi SMA N 14 Bandar Lampung

Dapat meningkatkan peran guru olahraga dalam menghimbau siswi untuk lebih rutin dalam melakukan olahraga agar meningkatkan Kesehatan dan untuk mengurangi dampak dari premenstruasi syndrome

### 2. Bagi Jurusan Kebidanan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang karakteristik remaja putri dengan premenstruasi syndrome

### 3. Bagi Peneliti atau Penulis

Diharapkan peneliti atau penulis selanjutnya bisa meningkatkan pengetahuan tentang premenstruasi syndrome pada remaja putri

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan lebih lanjut tentang karakteristi remaja putri dengan premenstruasi syndrome, dengan memberikan promosi kesehatan untuk melakukan perubahan sikap dan kebiasaan yang kurang baik dalam melakukan olahraga dan pola makan, yang dapat bermanfaat untuk kesehatan.

### 5. Bagi siswi

Diharapkan kepada siswi yaitu agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang premenstruasi syndrome. Selain itu juga bagi remaja agar dapat melakukan aktivitas fisik

dengan cara berolahraga berlari, senam atau yoga, secara teratur setiap hari agar dapat mengurangi gejala premenstruasi syndrome. Selain itu juga remaja putri dapat mengatur atau mengontrol pola makanan yang dikonsumsi agar dapat mengurangi terjadinya gejala premenstruasi syndrome.