

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di SMA Negeri 4 Metro Tahun 2025, dari 74 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Proporsi indeks massa tubuh tidak normal 35 (47.3%), indeks massa tubuh normal 39 (52.7%) responden.
2. Proporsi Aktivitas Ringan-Sedang 37 (50%), aktivitas fisik berat 37 (50%) responden.
3. Proporsi mengalami dismenore 30 (40.5%), tidak mengalami dismenore 44 (59.5%) responden.
4. Terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan dismenore, didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* dengan hasil  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = (0,05)$  yang berarti ada hubungan signifikan secara statistik.
5. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan dismenore, didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* dengan hasil  $p\text{-value} = 0,033 < \alpha = (0,05)$  yang berarti ada hubungan signifikan secara statistik .

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Metro tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi Prodi Kebidanan Metro**

Memperbanyak refrensi terkait dismenore remaja,indeks massa tubuh pada remaja dan pola aktivitas fisik pada remaja sebagai bahan bacaan dan bahan ajar untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kasus dismenore pada remaja.

## **2. Bagi Pihak Sekolah SMA Negeri 4 Metro**

Diharapkan pihak sekolah dapat lebih memperhatikan kesehatan reproduksi remaja putri, khususnya terkait masalah dismenore yang berhubungan dengan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik. Sekolah dapat menyusun program edukasi berkala mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal dan gaya hidup aktif sebagai upaya pencegahan dismenore. Edukasi ini dapat disampaikan melalui kegiatan UKS, seminar kesehatan, atau integrasi dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Biologi. Selain itu, sekolah disarankan untuk menyediakan dan memfasilitasi aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin, seperti olahraga mingguan, senam pagi, atau ekstrakurikuler yang melibatkan gerak tubuh. Pihak sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan setempat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala serta penyuluhan seputar kesehatan reproduksi remaja.

## **3. Bagi Remaja Putri**

Diharapkan remaja putri lebih memperhatikan pola hidup sehat dengan menjaga berat badan ideal dan rutin melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ringan hingga sedang secara teratur. Hal ini dapat membantu mencegah atau mengurangi intensitas dismenore yang sering mengganggu aktivitas belajar dan sosial.

## **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi jumlah responden maupun variabel yang diteliti, seperti pola makan, tingkat stres, durasi tidur, dan riwayat menstruasi. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri.