

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta sebagian besar berusia lebih dari atau sama dengan 20 tahun
2. Mahasiswa di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta sebagian besar memiliki tingkat aktifitas fisik sedang.
3. Mahasiswa di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta sebagian besar mengalami tingkat dismenorea sedang
4. Terdapat hubungan negative yang lemah antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea, yaitu semakin tinggi tingkat aktivitas maka semakin rendah tingkat dismenorea yang dialami saat menstruasi.

#### **B. Saran**

1. Bagi Bidan Puskesmas

Dapat meningkatkan upaya penurunan dismenorea pada remaja putri di sekolah/asrama dalam wilayah kerjanya dengan penyuluhan kesehatan terutama tentang perlunya aktivitas fisik dan olahraga.

2. Bagi Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta.

Dapat meningkatkan aktifitas fisik dan olahraga untuk menurunkan tingkat nyeri saat menstruasi

3. Bagi Pengelola Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta

Menyelenggarakan kegiatan aktivitas fisik bersama bagi penghuni asrama seperti senam, aerobik dan aktivitas olahraga lainnya.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat memperhatikan homogenitas hari keberapa responden mengalami menstruasi sehingga lebih akurat dalam pengukuran tingkat dismenorea.

