

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta Tahun 2026”, penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.
2. Sebagian besar remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta mengalami nyeri haid dalam kategori sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas X SMA Negeri 6 Yogyakarta

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri SMA Negeri 6 Yogyakarta

Remaja putri diharapkan tetap menerapkan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan reproduksi. Selain itu, remaja putri dapat menerapkan berbagai upaya nonfarmakologis lainnya dalam mengatasi nyeri haid, seperti istirahat yang cukup, menjaga pola makan yang sehat, mengelola stres, serta melakukan relaksasi.

2. Bagi Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait menstruasi dan penanganan nyeri haid, melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, kerja sama dengan tenaga kesehatan, maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Sekolah juga diharapkan tetap mendukung siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang teratur.

3. Bagi Bidan Gondokusuman I

Diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi nyeri haid serta berbagai metode penanganan dismenore secara nonfarmakologis maupun farmakologis yang aman bagi remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tingkat nyeri haid, seperti stres, kualitas tidur, status gizi, pola makan, usia menarche, dan riwayat keluarga sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.