

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang dengan judul “Hubungan antara tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang” didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Tingkat aktivitas fisik siswi MA Muhammadiyah 1 Malang sebagian besar mengalami aktivitas fisik ringan.
- 5.1.2 Tingkat Stres siswi MA Muhammadiyah 1 Malang terbanyak mengalami tingkat stres sedang.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil penelitian yang didapat kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang sebagian besar mengalami gejala *premenstrual syndrome* tingkat sedang.
- 5.1.4 Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang, terdapat hubungan yang kuat antara dua variabel tersebut. Maka H_0 ditolak karena terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*, Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan semakin tinggi tingkat gejala *Premenstrual Syndrome* dan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin berkurang gejala terjadinya *Premenstrual Syndrome*.

5.1.5 Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara dua variabel tersebut. Maka H_0 ditolak karena terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* dan hubungan diantara keduanya merupakan hubungan yang positif (linier) yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka tingkat gejala *premenstrual syndrome* akan meningkat.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Untuk meningkatkan generalisasi dan representativitas hasil penelitian, disarankan untuk meningkatkan tehnik sampling yang lebih acak atau kombinasi dari beberapa tehnik sampling dan menambahkan lebih banyak kontrol untuk variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome* dan menggabungkan instrumen kuesioner dengan metode lain seperti wawancara mendalam, observasi atau menggunakan aplikasi pemantau aktivitas fisik dan stres.

5.2.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat mengadakan program-program edukasi yang menyediakan informasi tentang *premenstrual syndrome* dan manfaat aktivitas fisik, siklus menstruasi dan strategi pengelolannya. Hal

ini dapat membantu siswi memahami gejala yang mereka alami dan memberikan mereka keterampilan untuk mengatasi masalah.

5.2.3 Bagi siswi

Bagi Siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* diharapkan dapat Mengatur pola aktivitas fisik nya untuk lebih rutin ber olahraga dan mengontrol tingkat stresnya untuk menghindari gejala *premenstrual syndrome* yang lebih berat, dan diharapkan siswi untuk menggunakan alat bantu seperti kalender atau aplikasi manajemen waktu bisa sangat berguna.

5.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Melakukan kolaborasi dengan institusi kesehatan lokal untuk pemeriksaan kesehatan secara berkala pada siswi, hal ini dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor kesehatan lain yang mungkin berpengaruh pada kejadian *Premenstrual Syndrome*.