

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan maka diperoleh kesimpulan:

1. Hasil penelitian karakteristik responden yang dibahas pada penelitian ini yakni pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, usia awal menstruasi, siklus menstruasi, masa menstruasi, dan riwayat keluarga. Berdasarkan pendidikan ayah yang paling banyak dalam penelitian ini adalah kategori perguruan (DIV/S1/S2/S3) 30 responden (50%). Pendidikan ibu yang paling banyak yaitu perguruan (DIV/S1/S2/S3) 38 responden (63,3%). Pekerjaan ayah yang paling banyak yaitu wirausaha/wiraswasta 31 responden (51,7%). Pekerjaan ibu yang paling banyak yaitu PNS/Polri/TNI 27 responden (45%). Pendapatan ayah yang paling banyak yaitu >Rp5.000.000 48 responden (80%). Pendapatan ibu yang paling banyak yaitu Rp3.000.000 – Rp5.000.000 34 responden (56,7%). Usia awal menstruasi yang paling banyak yaitu 11-12 tahun 47 responden (78,3%). Siklus menstruasi yang paling banyak yaitu kategori lancar (21-35 hari) 48 responden (80%). Masa menstruasi yang paling banyak yaitu kategori 3-7 hari 45 responden (75%). Riwayat keluarga yang paling banyak yaitu kategori ada 31 responden (51,7%).
2. Aktivitas fisik dalam penelitian ini sebagian besar dalam kategori ringan dengan 49 responden (81,7%).

3. Status gizi dalam penelitian ini sebagian besar dalam kategori gizi baik dengan 38 responden (63,3%).
4. Dismenore primer dalam penelitian ini sebagian besar dalam kategori dismenore dengan 41 responden (68,3%).
5. Hasil uji rank spearman, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,186 dan nilai p-value sebesar 0,154 pada taraf 0,05.
6. Hasil uji rank spearman, terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,277 dan nilai p-value sebesar 0,032 pada taraf 0,05.
7. Hasil analisis uji regresi linier berganda menunjukkan nilai *adjusted R square* sebesar 0,082 dan nilai *p-value* 0,033 bahwa variabel aktivitas fisik dan status gizi, secara simultan (bersama-sama) memberikan hubungan yang signifikan namun dengan pengaruh yang rendah terhadap variabel dismenore primer. Sebesar 8,2% perubahan pada dismenore primer dapat dijelaskan oleh aktivitas fisik dan status gizi, sementara sisanya (91,8%) dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini. Diperoleh persamaan: $Y = 6,980 - 1,672 + 0,652$ atau $\text{Dismenore Primer} = 6,980 - 1,672 \text{ Aktivitas Fisik} + 0,652 \text{ Status Gizi}$. Status gizi merupakan variabel yang signifikan dalam memengaruhi dismenore primer, sedangkan aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh signifikan.

5.2 Implikasi

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian dismenore primer. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga status gizi yang seimbang untuk mendukung kesehatan. Kondisi gizi yang tidak seimbang, baik kelebihan maupun kekurangan, dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal dan memperburuk gejala dismenore.
2. Hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer tidak terlalu kuat secara statistik, namun aktivitas fisik tetap bermanfaat dalam mengurangi gejala nyeri haid dan membuat tubuh lebih sehat secara umum.
3. Nilai *adjusted R square* sebesar 8,2%, diketahui bahwa sebagian besar variasi 91,8% dismenore primer dipengaruhi oleh faktor lain di luar aktivitas fisik dan status gizi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dibutuhkan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lainnya.

5.3 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel-variabel lain dalam penelitian seperti tingkat stres, pola tidur, konsumsi makanan cepat saji, dan faktor hormonal agar diperoleh pemahaman yang lebih mengenai dismenore primer.
2. Bagi remaja putri disarankan untuk menjaga pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, seperti sayur, buah, dan makanan berprotein serta lakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, bersepeda, aerobik atau senam agar tubuh tetap bugar.