

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian dari data Dampak Psikologis Siswa Putri saat Mengalami Menstruasi dalam Poses Belajar Pendidikan Jasmani SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2009/2010, dapat disimpulkan bahwa nilai persentase secara keseluruhan sebesar 60,04%. Nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup/ netral, artinya saat mengalami menstruasi psikologis siswa putri berdampak stabil tidak tinggi dan tidak rendah (netral), karena manfaat penjas salah satunya adalah untuk keseimbangan psikologis.

Pada saat menstruasi *hormone* dalam tubuh tidak seimbang sehingga wanita kerap sekali mengalami gangguan psikologis. Jadi dengan siswi mengikuti pendidikan jasmani maka membantu *hormone* yang tidak seimbang menjadi seimbang dan siklus menstruasi menjadi lancar di dalam tubuh.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan membuat kesimpulan maka penelitian menyarankan :

1. Kepada remaja putri untuk rajin berolahraga ringan secara teratur dan menjaga kebersihan didaerah kewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari penyakit dan perasaan tidak nyaman ketika beraktivitas. Kepada siswa putri jangan terlalu khawatir akan perasan-

perasan malu, takut, ragu, dan khawatir ketika menstruasi saat proses belajar

2. pendidikan jasmani karena dengan majunya perkembangan teknologi
3. yang ada kita dapat memilih pembalut yang aman tidak bocor ketika bergerak, nyaman dan sesuai kebutuhan yang diinginkan.
4. Kepada guru pendidikan jasmani agar memberikan pengetahuan ke siswa putri mengenai masalah yang dialami ketika menstruasi untuk melakukan olahraga ringan disaat menstruasi karena dengan bergerak dan olahraga yang teratur maka membantu proses siklus menstruasi menjadi lancar di dalam tubuh.
5. Kepada setiap wanita untuk mengurangi makanan yang manis, coklat, kopi, dan perbanyak konsumsi protein dan buah-buahan agar hormon didalam tubuh yang tidak seimbang ketika menstruasi dapat di kendalikan dengan makanan-makanan yang sehat.