

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswi SMA Negeri 4 Padang sebagian besar mengalami *dismenore* primer.
2. Kebiasaan olahraga siswi SMA Negeri 4 Padang termasuk dalam kategori tidak teratur
3. Semakin teratur kebiasaan olahraga yang dilakukan maka rendah kemungkinan terjadinya *dismenore* primer

7.2 Saran

1. Diharapkan kepada siswi SMA Negeri 4 Padang yang mengalami *dismenore* primer agar melakukan olahraga secara teratur.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab *dismenore* primer pada remaja putri.
3. Untuk melihat kebiasaan olahraga, perlu ditambahkan pertanyaan mengenai intensitas dan kualitas olahraga yang dilakukan siswi tersebut.