

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Penelitian yang telah dilaksanakan mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Siswi SMAN 3 Padang” sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan waktu penelitian dari Desember 2023 – Januari 2025, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswi SMAN 3 Padang memiliki intensitas aktivitas fisik dengan intensitas ringan.
2. Lebih dari setengah siswi SMAN 3 Padang mengalami dismenore primer derajat nyeri sedang-nyeri parah.
3. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang.

#### 7.2 Saran

Saran untuk penelitian dengan topik terkait selanjutnya, diharapkan peneliti dapat meneliti terkait faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore primer. Jika ingin meneliti terkait aktivitas fisik, sebaiknya tidak hanya aktivitas fisik responden dalam 1 minggu terakhir, tapi aktivitas fisik responden dalam minimal satu bulan atau dalam satu siklus menstruasi. Selain itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk mengukur kadar prostaglandin dan melakukan pengukuran leher serviks.