

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian PMS dengan total sampel 76 responden maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Memiliki karakteristik mengalami kejadian PMS sebesar 73.7%
2. Memiliki karakteristik tingkat aktivitas fisik responden terbanyak pada kategori sedang (48.7%)
3. Memiliki karakteristik mengalami stres sebesar 55.3%, dengan kategori stres terbanyak adalah stres ringan (33.3%)
4. Memiliki hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS tingkat sedang – berat, di mana kejadian tertinggi ditemukan pada responden dengan aktivitas fisik ringan (60%). Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian PMS sedang – berat, dengan proporsi tertinggi pada responden yang mengalami stres berat – sangat berat (61.1%).

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi selanjutnya dengan responden yang lebih beragam, seperti perempuan usia subur yang bekerja atau menikah.
2. Hasil penelitian diharapkan menambah wawasan dan meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan asuhan kebidanan terkait PMS.
3. Masyarakat, terutama remaja perempuan, diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat melalui olahraga rutin dan pengelolaan stres untuk mencegah PMS.
4. Diharapkan pihak sekolah dapat terus mendukung kegiatan penelitian yang berkaitan dengan kesehatan remaja, serta meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat, khususnya dalam mencegah dan mengelola gejala PMS pada siswi.