

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswi SMAN 10 Padang mengalami dismenore primer sedang berat.
2. Sebagian besar siswi SMAN 10 Padang memiliki kualitas tidur buruk.
3. Sebagian kecil siswi SMAN 10 Padang memiliki aktivitas fisik berat.
4. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer pada siswi SMAN 10 Padang.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 10 Padang.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor - faktor lain penyebab dismenore primer.

##### **7.2.2 Bagi Siswi SMA Negeri 10 Padang**

1. Diharapkan kepada siswi SMA Negeri 10 Padang yang mengalami dismenore primer ada baiknya melakukan aktivitas fisik atau olahraga sesuai kaidah, seperti lebih sering berjalan kaki dan berolahraga secara rutin. Olahraga yang dapat dilakukan seperti bersepeda, renang, dan senam.

2. Diharapkan kepada siswi SMA Negeri 10 Padang untuk memperhatikan kualitas tidur. Tidur >7 jam pada malam hari dan meminimalisir gangguan tidur.

