

## BAB 6 PENUTUP

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan diperoleh hasil :

1. Lebih dari sebagian siswi di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan (88,8%) mengalami dismenore.
2. Lebih dari sebagian siswi di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan (84,3%) memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur.
3. Hampir sebagian siswi di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan (87,6%) mengalami menstruasi pada usia dini, (49,4%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, (41,6%) mengalami menstruasi dalam waktu yang tidak normal, (41,6%) memiliki riwayat keluarga dismenore dan (51,7%) memiliki status gizi dengan kategori overweight.
4. Ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan Tahun 2021 dengan nilai p-value sebesar 0,047 dan nilai POR 4.600.
5. Ada hubungan variabel *confounding* usia menarche ( $p = 0,019$  dan  $POR = 6.857$ ), Lama menstruasi ( $p = 0,041$  dan  $POR = 7.535$ ), Riwayat keluarga ( $p = 0,041$  dan  $POR = 0.133$ ), Status gizi ( $p =$

0,045 dan POR = 5.029) dengan kejadian dismenore, Sedangkan siklus menstruasi tidak ada hubungan ( $p = 1$  dan POR = 0.975)

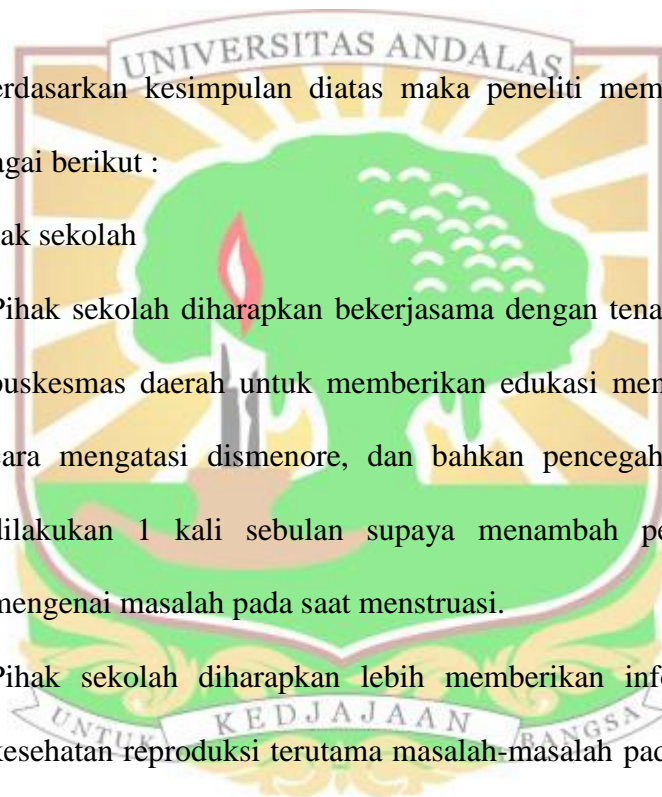
6. Kelompok siswi yang tidak memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur memiliki peluang 3 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenore dari pada kelompok siswi yang memiliki kebiasaan olahraga teratur setelah di kontrol oleh faktor usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga dan status gizi (OR = 2,877).

## 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi pihak sekolah

- a) Pihak sekolah diharapkan bekerjasama dengan tenaga kesehatan dari puskesmas daerah untuk memberikan edukasi mengenai dismenore, cara mengatasi dismenore, dan bahkan pencegahannya yang bisa dilakukan 1 kali sebulan supaya menambah pengetahuan siswi mengenai masalah pada saat menstruasi.
- b) Pihak sekolah diharapkan lebih memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama masalah-masalah pada saat menstruasi baik itu pada waktu di kelas maupun di luar kelas dengan menempelkan poster di setiap kelas mengenai dismenore ataupun kesehatan reproduksi.
- c) Pihak sekolah diharapkan lebih memantau kegiatan olahraga siswi, supaya pada saat mata pelajaran olahraga semua siswi ikut dalam mata pelajaran olahraga tersebut. Atau bisa ditambah kegiatan di luar sekolah seperti latihan karate yang bisa dilakukan setiap minggunya



2. Bagi guru PJOK

- a) Diharapkan supaya mendapatkan edukasi mengenai informasi pentingnya melakukan olahraga untuk mengatasi kejadian dismenore.

3. Bagi siwi

- a) Siswi diharapkan supaya lebih aktif dalam menggali informasi melalui media elektronik, media cetak yang terpercaya mengenai kesehatan reproduksi terutama dismenore dan masalah yang dialami saat menstruasi.
- b) Siswi diharapkan lebih rutin melakukan olahraga baik itu di sekolah maupun di luar sekolah.
- c) Siswi diharapkan saling memberikan informasi kepada teman yang masih belum paham mengenai kesehatan reproduksi dan dismenore.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda atau variabel yang belum diteliti seperti kebiasaan merokok, lama nyeri dan jenis olahraga, yang memiliki hubungan dengan kejadian dismenore serta dapat melakukan penelitian dengan memantau kebiasaan olahraga siswi tersebut.

