

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Penelitian Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Akademik Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur dengan jumlah responden 92 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir setengah dari responden responden berasal dari kelas 9 sebanyak 40 siswa. selanjutnya sebagian besar dari responden berusia 13–14 tahun sebanyak 56 siswa.
2. Hampir seluruh dari responden memiliki kecemasan akademik sedang sebanyak 72 siswa Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
3. Sebagian besar dari responden melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 60 siswa Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
4. Sebagian besar responden mangalami nyeri dismenore sedang sebanyak 47 siswa Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
5. Tidak terdapat Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Nyeri Dismenore Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
6. Tidak terdapat Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik kecemasan akademik maupun aktivitas fisik tidak memiliki hubungan terhadap nyeri dismenore pada siswi SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait diantaranya adalah :

### 1. Bagi Institusi

Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan guna menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berperan dalam terjadinya nyeri haid pada remaja.

### 2. Bagi Responden

Diharapkan bagi para responden lebih meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan reproduksi, terutama dalam mengenali dan mengelola gejala dismenore, agar tidak berdampak negatif pada kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari. Bagi responden berusaha untuk menjauhi faktor-faktor yang bisa meningkatkan dismenore.

### 3. Bagi Pengembangan Ilmu

Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya untuk merancang program edukasi dan pencegahan di lingkungan sekolah yang dapat membantu menurunkan angka kejadian dismenore di kalangan remaja.