

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik, status gizi dan lama mensruasi dengan kejadian dismenore di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi dengan $p\text{-value} = 0,002$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi dengan $p\text{-value} = 0,000$.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi dengan $p\text{-value} = 0,684$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalahh:

1. Bagi karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

Diharapkan karyawan untuk dapat melakukan aktivitas fisik (gerakan) tambahan saat menstruasi yang dilakukan saat pulang kerja, sebaiknya manajemen perusahaan Ramayana melakukan kegiatan stretching pada seluruh pegawai Ramayana setiap sebelum memulai pekerjaan, setiap istirahat dan sebelum pulang bekerja sehingga dapat meregangkan badan. Serta diharapkan juga agar karyawan tetap menjaga status gizi agar dapat berkategori normal yaitu dengan menjaga pola makan. Selain itu manajemen Ramayana bisa membuat program pemeriksaan Kesehatan rutin setiap 3 bulan sekali.

2. Bagi prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Diharapkan menjadi masukan dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat khususnya bagi kesehatan reproduksi remaja, bisa menjadi acuan ataupun contoh untuk penelitian selanjutnya serta sebagai

bahan referensi bacaan dalam mengerjakan tugas mata kuliah maupun skripsi selanjutnya.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini menjadi informasi pengetahuan terbaru untuk peneliti serta penelitian ini dapat menjadi bahan pembanding dan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan variabel dan metode lain yang lebih baik dan lengkap dibandingkan dengan penelitian ini.