

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa sindrom premenstruasi mahasiswa Pendidikan jasmani yang rutin melakukan aktivitas olahraga di Universitas Samudra berada pada tingkat kategori “Tinggi” dengan persentasi 71,47% hasil keseluruhan yang telah peneliti lakukan.

a. Rutinitas Olahraga Mempengaruhi Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Berdasarkan faktor rutinitas olahraga mengurangi sindrom premenstruasi dengan indikator intensitas olahraga masuk pada kategori “Tinggi” dengan persentase 72,76%, indikator tentang jenis olahraga masuk pada kategori “Sangat Tinggi” dengan persentase 86,29%. Rutinitas mahasiswa Pendidikan jasmani yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga seperti senam pagi di setiap Jum’at dan ada beberapa mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga yaitu dengan melakukan Joging Pagi di setiap hari Minggu, Basket, Petangqueu dan lain-lainnya.

b. Efek Berolahraga Dapat Menurunkan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa

Berdasarkan faktor mempengaruhi sindrom premenstruasi di indikator perubahan fisik masuk kategori “Tinggi” dengan persentase 75,90%, indikator perubahan psikis masuk pada kategori “Tinggi” dengan persentase 70,34% dan indikator yang

terahir perubahan tingkah laku masuk pada kategori “Tinggi” dengan persentase 65,5%.

Dari hasil yang telah peneliti lakukan bahwa dengan melakukan aktivitas olahraga dapat mengurangi sindrom premenstruasi yang terjadi pada wanita. Frekuensi latihan olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dalam waktu 20-30 menit, tetapi harus di ketahui dengan melakukan aktivitas olahraga tidak dapat menghilangkan secara keseluruhan rasa nyeri. dengan melakukan aktivitas olahraga hanya dapat membantu untuk mengurangi rasa nyeri sindrom premenstrasi supaya tidak adanya sindrom premenstruasi dalam kategori berat atau sangat tinggi.

Dari hasil yang telah peneliti dapatkan mahasiswi masih ada yang mengalami sindrom premenstruasi dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi yaitu adanya faktor Genetic, faktor Gaya hidup, dan Pola aktivitas olahraga.

➤ Keterbatas Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Beberapa keterbatasan dan kekurangan yang dapat dikemukakan pada penelitian ini antara lain:

- Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.

Hal yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.

- Pengumpulan data hanya didasarkan pada hasil angket saja sehingga kemungkinan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.
- Peneliti tidak mengambil penelitian dari faktor lain di luar mahasiswi Pendidikan jasmani untuk mendapatkan hasil yang bisa menjadikan pertimbangan.

5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

5.2.1 Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi mengenai sindrom premenstruasi yang dirasakan wanita, jangan hanya berpatokan kepada mahasiswa Pendidikan jasmani.

5.2.2 Agar dapat melakukan penelitian tentang sindrom premenstruasi pada mahasiswa Pendidikan jasmani yang rutin melakukan aktivitas olahraga di universitas Samudra dengan metode lain yang lebih spesifik

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mencari faktor lain yang bisa dijadikan acuan penilaian untuk dapat hasil yang lebih maksimal dalam menentukan tingkat sindrom premenstruasi yang dirasakan oleh wanita

5.2.4 Melakukan penelitian dengan melakukan metode eksperimental agar lebih mengetahui jenis olahraga seperti apa yang lebih efektif untuk menurunkan gejala sindrom premenstruasi.