

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya yakni bab VI dapat disimpulkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil rata-rata nilai aktivitas fisik pada perempuan remaja akhir di PT SAI Apparel Industries Semarang yaitu dengan nilai 1,8098 dengan nilai aktivitas fisik terendah 1,09 dan nilai aktivitas tertinggi 2,88.
2. Hasil rata-rata nilai stress pada perempuan remaja akhir di PT SAI Apparel Industries Semarang yaitu 64,41 dengan stress ringan 20 responden dan stress sedang 51 responden.
3. Hasil rata-rata siklus menstruasi pada perempuan remaja akhir di PT SAI Apparel Industries Semarang yaitu Normal 17 responden dan tidak normal 54 responden.
4. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada perempuan remaja akhir di PT SAI Apparel Industries Semarang ( $p=0,176 > 0,05$ ).
5. Tidak ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada perempuan remaja akhir di PT SAI Apparel Industries Semarang ( $p=0,896 > 0,05$ ).

#### B. Saran

1. Bagi profesi kesehatan  
Diharapkan bisa menjadi panduan bagi para petugas kesehatan agar dapat memperhatikan kesehatan reproduksi pada para remaja perempuan.
2. Bagi responden  
Diharapkan bisa menjadi panduan agar responden dapat menjaga dan memperhatikan kesehatan reproduksinya.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat melanjutkan penelitian ini bisa melakukan dengan metode yang berbeda, dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti berat badan, asupan gizi, gaya hidup seperti pola nutrisi, rekreasi dan pola komunikasi.

