

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi, maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji statistik menggunakan metode input statistik *Person Chi-Square* didapatkan hasil nilai *likelihood ratio* Asimp.Sig = 0,828 > P = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Pada penelitian ini rata-rata usia mahasiswi adalah 21,02 tahun, Tingkat aktivitas fisik paling banyak adalah sedang sebanyak 52 responden (58,4%), dan siklus menstruasi pada mahasiswi paling banyak teratur yaitu sebanyak 52 responden (58,4%).

## **B. Saran**

### **a. Bagi mahasiswi**

Sebaiknya melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan tubuh dan diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat serta mencatat menstruasi bulanan secara rutin agar bisa mengetahui siklus menstruasi setiap bulannya jika mengalami perubahan siklus menstruasi.

### **b. Bagi peneliti selanjutnya**

i. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk membantu penelitian sejenis terkait faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

ii. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi terhadap mahasiswi dengan metode penelitian yang berbeda.