

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Jenis aktivitas olahraga aerobik siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta; bahwa sebagian besar siswi sering melakukan aktivitas olahraga jogging dan bersepeda.
2. Nyeri menstruasi siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta; bahwa sebagian besar siswi mengalami nyeri ringan (49.5%).

B. Saran.

1. Bagi siswi.

Bagi para siswi hendaknya melakukan aktivitas olahraga aerobik untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan takaran dan cara yang benar.

2. Bagi Guru

Perlu ditingkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga pada siswi mengingat sangat besar manfaat aktivitas olahraga terhadap kesehatan fisik.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

Hendaknya ...