

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten serta diuraikan dalam pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata skor *premenstrual syndrome* (PMS) pada kelompok intervensi memiliki selisih *mean* 7,733. Dan rata-rata skor *premenstrual syndrome* (PMS) pada kelompok kontrol memiliki selisih *mean* 0,733.
- 2) Ada pengaruh signifikan pemberian olahraga jogging dalam penurunan angka *premenstrual syndrome* (PMS).
- 3) Ada perbedaan yang signifikan terhadap *premenstrual syndrome* (PMS) antara kelompok yang melakukan olahraga jogging dengan kelompok kontrol.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi di SMP PGRI Rajeg Tahun 2023.

#### 5.2.1. Bagi Siswi

Disarankan tetap melakukan olahraga bagi siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* mulai dari ringan hingga berat, untuk melakukan olahraga secara teratur, agar dapat mengurangi gejala yang dirasakan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

#### 5.2.2. Bagi SMP

Disarankan peneliti ini menjadi bahan referensi dan diadakan olahraga seminggu 3 kali untuk alternatif pengobatan pada siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* agar dapat melakukan olahraga untuk mengurangi rasa nyeri pada saat *premenstrual syndrome*, dan juga agar jumlah siswi yang mengalami PMS dapat berkurang.

#### 5.2.3. Bagi Program Studi Kebidanan Universitas Nasional

Dapat memberikan informasi dan menambah wawasan tentang terapi nonfarmakologi manfaat pengobatan nonfarmakologi dengan melakukan olahraga dalam mengurangi gejala yang dirasakan saat *premenstrual syndrome*.

#### 5.2.4. Bagi Profesi Bidan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data, masukan pengetahuan dan informasi serta pengembangan penelitian dengan variabel yang berbeda.