

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan studi tentang hubungan antara nyeri haid (dismenore) dan aktivitas fisik selama menstruasi di kalangan siswi SMPN 131 Jakarta, dengan sekitar 85 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas siswa di SMPN 131 Jakarta mengalami nyeri haid dengan tingkat sedang (55,3%), dengan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang (76,5%) dan tidur buruk (80,0%).
2. Berdasarkan hasil Chi-Square dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid dengan kualitas tidur. Mayoritas responden dengan nyeri ringan haid memiliki kualitas tidur baik (94,1%), sedangkan seluruh responden dengan nyeri sedang dan berat hampir nyeri haid memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat nyeri haid meningkat, maka kecenderungan kualitas tidur buruk juga meningkat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid dengan aktivitas fisik berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Responden dengan nyeri haid ringan sebagian besar memiliki aktivitas fisik tinggi (75,0%), sedangkan pada nyeri haid sedang dan berat mayoritas berada pada kategori aktivitas fisik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin berat tingkat nyeri haid, maka kecenderungan aktivitas fisik yang dilakukan semakin menurun.

4. Berdasarkan hasil Chi-Square dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup yang buruk. Selain itu, Odds Ratio (OR) sebesar 28,3 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki peluang 28,3 persen mengalami kualitas hidup yang buruk dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik tinggi.

Dengan demikian, permasalahan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara nyeri haid (dismenore) dengan kualitas tidur dan aktivitas fisik, serta antara aktivitas fisik dan kualitas tidur di SMP Siswi 131 Jakarta. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, temuannya hanya menunjukkan adanya hubungan (asosiasi) dan tidak mampu menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung.

## 5.2 Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Terkait desain *cross-sectional*

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau studi kohort untuk melihat perubahan nyeri haid, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dari waktu ke waktu. Selain itu, desain eksperimental atau quasi-eksperimental dapat dipertimbangkan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat secara lebih jelas.

2. Terkait penggunaan kuesioner (*self-report*)

Penelitian berikutnya diharapkan dapat menggabungkan metode *self-report* dengan metode observasi atau wawancara mendalam guna

meminimalkan bias subjektivitas. Penggunaan instrumen yang telah divalidasi secara luas dan pengawasan saat pengisian kuesioner juga dapat meningkatkan akurasi data.

3. Terkait keterbatasan jumlah dan lokasi sampel

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan berasal dari beberapa sekolah atau wilayah yang berbeda agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan pada populasi remaja putri secara lebih luas.

4. Terkait faktor perancu (*confounding factors*)

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengontrol variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur dan aktivitas fisik, seperti tingkat stres akademik, durasi penggunaan gadget, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), konsumsi kafein, serta kondisi lingkungan tidur. Analisis multivariat dapat digunakan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

5. Terkait tidak dibedakannya jenis dismenore secara klinis

Penelitian berikutnya disarankan untuk melakukan skrining atau pemeriksaan medis sederhana guna membedakan *dismenore* primer dan sekunder, sehingga hasil penelitian menjadi lebih spesifik dan dapat memberikan rekomendasi intervensi yang lebih tepat.

6. Terkait pengukuran aktivitas fisik yang belum objektif

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan alat ukur objektif seperti pedometer, accelerometer, atau perangkat pelacak aktivitas (*activity*

*tracker*) untuk memperoleh data aktivitas fisik yang lebih akurat dan mengurangi bias pelaporan.

