

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Karyawan di RS Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik karyawan sebagian besar berada pada kategori tinggi (61,4%), diikuti aktivitas fisik ringan (25,0%) dan sedang (13,6%). Aktivitas fisik tinggi terutama berasal dari aktivitas kerja sehari-hari yang menuntut mobilitas tinggi.
2. Tingkat dismenore karyawan sebagian besar termasuk kategori sedang (56,8%), disusul ringan (29,5%) dan berat (13,7%). Hal ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri haid cukup sering dialami oleh karyawan meskipun sebagian masih dapat ditoleransi.
3. Terdapat hubungan signifikan namun lemah antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore ( $r = 0,317$ ;  $p = 0,036$ ). Hubungan bersifat positif, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tinggi yang berasal dari pekerjaan tidak otomatis menurunkan dismenore. Faktor lain seperti stres kerja, kelelahan, dan faktor hormonal kemungkinan lebih dominan memengaruhi nyeri haid.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi karyawan RS Dr. Sulaiman Al-Habib

Diharapkan melakukan aktivitas fisik yang bersifat olahraga relaksasi seperti jalan santai, yoga, atau peregangan ringan secara teratur untuk membantu mengurangi dismenore. Aktivitas fisik dari pekerjaan saja belum cukup efektif sebagai pencegahan nyeri haid.

2. Bagi institusi rumah sakit

Dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi dan senam peregangan sederhana untuk karyawan, sehingga nyeri haid dapat diminimalkan tanpa mengganggu kinerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap dismenore, seperti stres psikologis, kualitas tidur, dan pola makan, atau menggunakan desain penelitian dengan sampel lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.