

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Gambaran Lokasi Penelitian**

##### **4.1.1. Sejarah, Visi dan Misi SMP Negeri 1 Labuhan Deli**

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar. Sekolah menengah pertama ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9.

SMP Negeri 1 Labuhan Deli merupakan lembaga pendidikan yang berdiri pada tahun 1984 yang terletak di Jalan Veteran Pasar IV Helvetia Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. Asal mula terbentuknya SMP Negeri 1 Labuhan Deli yaitu dengan dikeluarkannya surat keterangan pendirian sekolah No. 0557/O/1984 pada tanggal 20-11-19984 dan SK Izin Operasional No. 0557/0/1984 pada tanggal 20-11-1984 dan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) No.10218509 yang mempunyai fungsi yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Adapun visi dan misi SMP N 1 Labuhan Deli yaitu :

a. Visi

Berpotensi akademik, berakhlak mulia, menguasai teknologi dan berwawasan lingkungan hidup.

b. Misi

1. Membentuk peserta didik yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan berbudi pekerti luhur.

2. Mewujudkan pendidikan yang bermutu, efisien, efektif, transparan, akuntabel, partisipatif, relevan serta berdaya saing tinggi.
3. Meningkatkan prestasi akademik lulusan dengan berupaya mencapai kompetensi siswa yang mampu bersaing dalam era global secara berkelanjutan, serta berwawasan lingkungan hidup.
4. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
5. Menumbuhkan dan mendorong keunggulan dalam penerapan ilmu pengetahuan, teknologi informasi, dan komunikasi serta berbudaya cinta lingkungan hidup
6. Mewujudkan sekolah yang sehat, bersih asri dan nyaman serta berwawasan lingkungan hidup.
7. Meningkatkan prestasi pada bidang matematika, ilmu pengetahuan alam, seni, olahraga kegiatan pengembangan diri dari kegiatan ekstrakurikuler.
8. Menembahkan dan meningkatkan minat baca, minat berbahasa inggris, dikalangan warga sekolah.
9. Mewujudkan pengembangan pengelolaan sekolah sesuai dengan manajemen berbasis sekolah, pencapaian standart nasional pendidikan, serta berusaha mencapai pengembangan sekolah unggulan berwawasan lingkungan hidup dan teknologi.

#### 4.1.2. Letak dan Data Geografis

SMP Negeri 1 Labuhan Deli berada di Jalan Veteran Pasa IV Helvetia Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang, dengan luas tanah sebesar 7,808 m<sup>2</sup>. Sekolah ini memiliki murid 1.041 jiwa, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 529 jiwa, kelas VII berjumlah 174 jiwa. Kelas VIII berjumlah 171 jiwa, dan kelas IX berjumlah 184 jiwa, adapun jenis kelamin perempuan 512 jiwa, kelas VII berjumlah 204 jiwa, kelas VIII berjumlah 165 jiwa, dan kelas IX berjumlah 143 jiwa.

#### 4.1.3. Tenaga Kependidikan

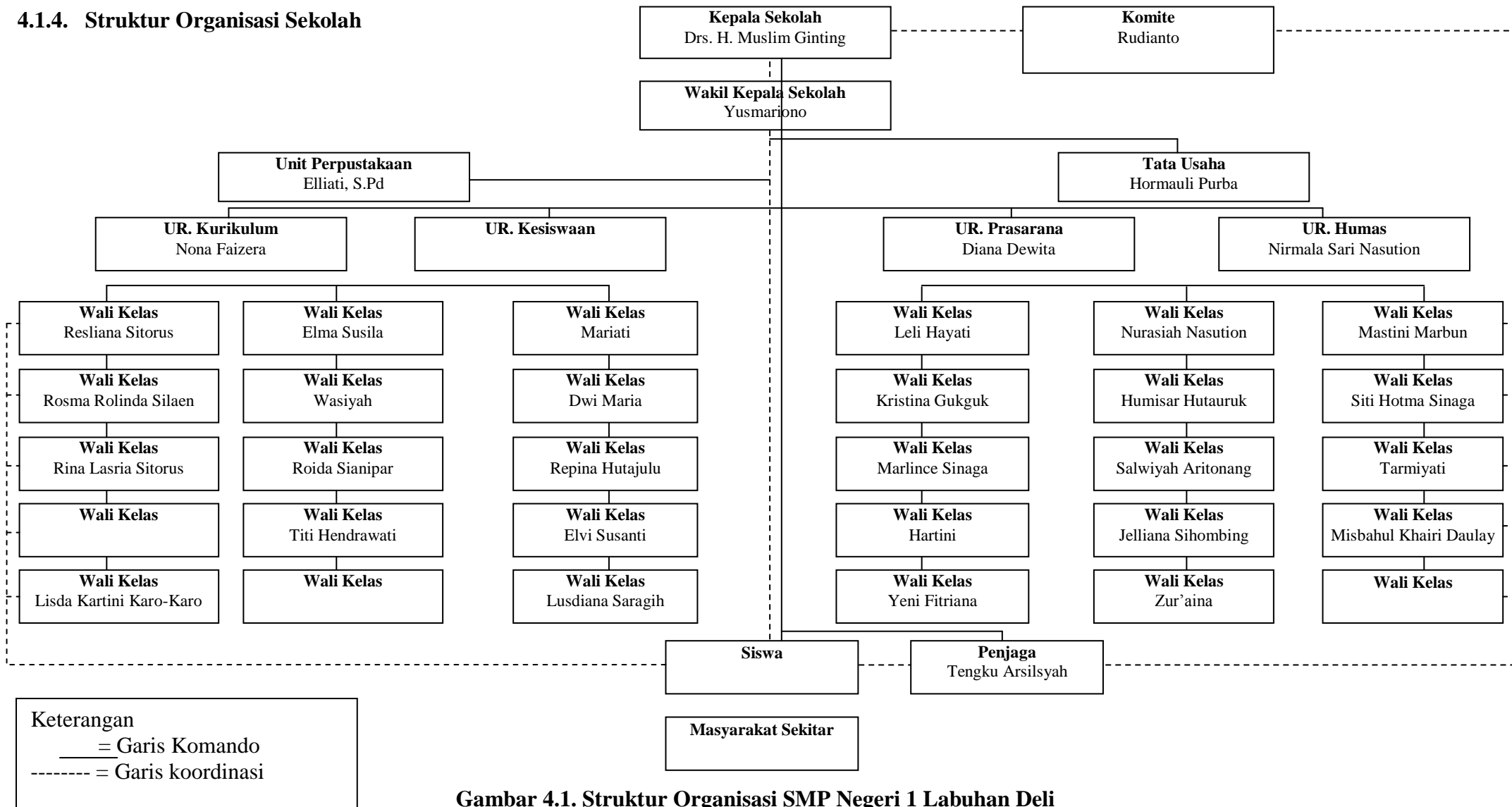
##### a. Kepala Sekolah

No		Nama	Jenis Kelamin		Usia	Pend. Akhir	Masa Kerja
			L	P			
1.	Kepala Sekolah	Drs. H. Muslim Ginting	√		50	S-1	19 tahun
2	Wakasek kurikulum	Yusmariono	√		36	S-1	11 tahun
3	Wakasek sarana prasarana	Erlina Simanjuntak, S.Pd	√		55	S-1	31 tahun
4	Wakasek Humas dan ADM	Endang Triwahyuni, S.Pd		√	44	S-2	13 tahun
5	Wakasek Kesiswaan	Radiah, S.Pd		√	50	S-1	22 tahun

##### b. Guru

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah dan Status Guru				Jumlah
		GT/PNS		GT/Guru Bantu		
		L	P	L	P	
1	S3/S2	-	4	-	-	4
2	S1	12	54	-	-	66
3	D-4	-	-	-	-	-
4	D3/Sarmud	-	-	-	-	-
5	D2	-	-	-	-	-
6	D1	-	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>70</b>

#### 4.1.4. Struktur Organisasi Sekolah



Gambar 4.1. Struktur Organisasi SMP Negeri 1 Labuhan Deli

## 4.2. Hasil Penelitian

### 4.2.1. Analisa Univariat.

Analisa univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti, diantaranya olahraga aerobik, dan premenstruasi sindrom. Masing-masing distribusi frekuensi pada penelitian ini dilihat pada tabel :

**Tabel 4.1.**

*Distribusi Frekuensi Olahraga Aerobik Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Labuhan deli Tahun 2018.*

No	Olahraga Aerobik	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Teratur	17	39,5
2.	Teratur	26	60,5
	Total	43	100

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa dari 43 orang siswi terdapat 17 (39,5%) siswi yang teratur melakukan olahraga aerobik dan 26 (60,5%) siswi yang tidak teratur melakukan olahraga aerobik .

**Tabel 4.2.**

*Distribusi Frekuensi Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018*

No	Premenstruasi Sindrom	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tipe A	17	39,5
2.	Tipe H	7	16,3
3.	Tipe C	14	32,6
4.	Tipe D	5	11,6
	Total	43	100

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa dari 43 siswi terdapat 17 (39,5%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe A, 7 (16,3%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan

tipe H, 14 (32,6%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe C dan 5 (11,6%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe D.

#### 4.2.2. Analisis Bivariat.

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen pada penelitian ini. Sebagian variabel independen penelitian ini adalah olahraga aerobik dan variabel dependen adalah premenstruasi sindrom. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan *chi-square*, namun jika dalam beberapa variabel tidak memenuhi syarat untuk dianalisis dengan analisis *chi-square*, maka akan dilakukan dengan analisis *Exact Fisher*.

**Tabel 4.3**

*Tabulasi Silang antara Olahraga Aerobik dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.*

No	Olahraga Aerobik	Premenstruasi Sindrom										Prob (p)
		Tipe A		Tipe H		Tipe C		Tipe D		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
1.	Tidak teratur	1	2,3	6	14	14	32,5	5	11,6	26	60,5	0,000
2.	Teratur	16	37,2	1	2,3	0	0	0	0	17	39,5	
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>39,5</b>	<b>7</b>	<b>16,2</b>	<b>14</b>	<b>32,5</b>	<b>5</b>	<b>11,6</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	

*Sumber : Data Primer (diolah Tahun 2018)*

Dari tabulasi silang diatas, dapat diketahui bahwa dari 43 orang remaja putri, terdapat 26 (60,4%) remaja putri dengan melakukan olahraga aerobik tidak teratur, 1 (2,3%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe A, 6 (13,9%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe H, 14 (32,5%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe C, 5 (11,6%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe D. Dan

terdapat 17 (39,5%) remaja putri yang premenstruasi sindrom melakukan olahraga aerobik teratur, 16 (37,2%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe A, 1 (2,3%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe H, 0 (0%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe C dan 0 (0%) remaja putri yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe D.

Berdasarkan analisis bivariat antara variabel olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom diperoleh nilai *probability (p)* 0,000. Nilai ini  $< \alpha$  (0,05) maka hipotesis diterima, artinya ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.

### **4.3. Pembahasan**

#### **4.3.1. Olahraga Aerobik**

Pada kegiatan olahraga aerobik di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018 sebanyak 26 (60,5%) remaja putri melakukan olahraga aerobik tidak teratur. Dan hanya 17 (39,5%) yang melakukan olahraga aerobik secara teratur,

Hal ini sejalan dengan penelitian Eka Mei Susanti (2016) dengan judul hubungan antara keteraturan melakukan olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada remaja putri di STIKes Paguwarmas Maos Cilacap. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi STIKes Paguwarmas Maos Cilacap tidak teratur dalam berolahraga yaitu sebanyak 34 mahasiswi (45,9%) mahasiswi tidak hanya mengikuti senam di kampus yang dilaksanakan setiap sabtu dan kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, namun juga

melakukan olahraga diluar kegiatan kampus seperti jogging, bersepeda, mengikuti senam disekitas wilayah kampus.

Hal ini sejalan dengan penelitian Chairunisa Pertiwi (2016) dengan judul hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian sindrom premenstruasi pada remaja di SMAN 4 Jakarta. Dari hasil penelitian menunjukkan sebesar 37,9 % melakukan olahraga yang tidak mempengaruhi sindrom premenstruasi, sebesar 32,8% melakukan olahraga yang mempengaruhi sindrom premenstruasi dan tidak teratur dan sebanyak 29,3% melakukan olahraga yang mempengaruhi sindrom premenstruasi teratur.

Teori yang mendukung hasil penelitian ini adalah menurut saryono (2016) bahwa dengan melakukan aktivitas fisik yaitu olahrag secara teratur akan meningkatkan kadar serotonin yang merupakan pemain kunci yang berperan pada banyak proses tubuh dan siklus. Wanita dengan premenstruasi sindrom memiliki kadar serotonin yang rendah dan bervariasi, sehingga dapat menyebabkan ovulasi tertunda atau lebih awal memicu suatu ketidak seimbangan hormon esterogen dan progesteron yang menyebabkan meningkatnya gejala premenstruasi sindrom.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nurlaela *et al* (2008) yang melakukan studi deskriptif terhadap wanita yang rutin melakukan olahraga aerobik, menunjukkan wanita yang rutin melakukan olahraga aerobik setiap minggunya mengalami premenstruasi sindrom lebih sedikit dari pada wanita yang tidak rutin.

Menurut asumsi peneliti, dapat dilihat bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018 banyak yang tidak mengikuti olahraga aerobik

dikarenakan beberapa alasan, diantaranya mereka tidak menyukai olahraga, malas, capek, bosan, mereka tidak mau terlalu banyak mengeluarkan keringat dan sebagainya. Dimana kita ketahui bahwa dengan kurangnya berolahraga dapat menyebabkan terjadinya premenstruasi sindrom.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Nurlaela *et al* (2018) yang melakukan studi deskriptif terhadap wanita yang rutin melakukan olahraga aerobik, menunjukkan bahwa wanita yang rutin melakukan olahraga aerobik setiap minggunya mengalami premenstruasi sindrom lebih sedikit dari pada wanita yang tidak rutin.

Untuk itu remaja harus melakukan olahraga aerobik dengan teratur, selain memberikan manfaat untuk kesehatan, ternyata dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom. Karenakan jika seseorang melakukan olahraga teratur dapat mengeluarkan hormon endorfin, dimana hormon tersebut berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan mengurangi rasa stres. Selain itu dengan melakukan olahraga teratur dapat mengeluarkan kadar serotonin yang bermanfaat untuk mengurangi gejala depresi, sehingga apabila olahraga aerobik dilakukan rutin pada setiap minggunya dengan frekuensi minimal 20 menit maka dapat mengurangi gejala premenstruasi sindrom.

#### **4.3.2. Premenstruasi Sindrom**

Dari tabulasi silang diatas, dapat diketahui bahwa dari 43 orang siswi terdapat 1 (2,3%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe A, 6 (13,9%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe H, 14 (32,5%)

siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe C dan 5 (11,6%) siswi yang mengalami premenstruasi sindrom dengan tipe D.

Hal ini sesuai dengan penelitian Fenthy Vabiella (2015) dengan judul hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo. Dari hasil penelitian diketahui bahwa yang mengalami sindrom premenstruasi berat sebanyak 31 orang dengan jumlah presentase 47,0%, yang mengalami sindrom premenstruasi sedang sebanyak 29 orang dengan jumlah presentase 43,9%, yang mengalami sindrom premenstruasi ringan sebanyak 9,1%.

Teori yang mendukung hasil penelitian ini adalah menurut Aulia (2010) yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang meningkatkan terjadinya sindrom premenstruasi adalah aktivitas fisik yaitu kurangnya olahraga. Sebagaimana yang dikemukakan Saryono (2016) pada sebagian besar wanita yang melakukan latihan aerobik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh) dan meningkatkan kadar serotonin sehingga dapat mengurangi gejala sindrom premenstruasi.

Menurut asumsi peneliti, dapat terlihat bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli di dapatkan sebagian besar remaja mengalami sindrom premenstruasi dikarenakan mereka tidak mengetahui gejala dari sindrom premenstruasi tersebut dan mereka juga tidak mengetahui cara mengatasi maupun cara mencegah sindrom premenstruasi, sehingga banyak yang mengalami premenstruasi sindrom pada tipe A dengan gejalanya berupa rasa cemas, sensitif dan sensitif, namun mereka menganggap itu adalah hal yang wajar dirasakan

diwaktu menstruasi akan tiba. Padahal jika gejala premenstruasi itu dibiarkan begitu saja tanpa adanya cara untuk mencegah, dapat menyebabkan masalah yang cukup serius. Disini dapat disimpulkan bahwa remaja putri tidak sepenuhnya mengerti akan penyebab dari premenstruasi sindrom yang muncul sebelum datangnya menstruasi.

#### **4.3.3. Hubungan Olahraga Aerobik dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli 2017.**

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan uji *chi-square* terdapat bahwa *probability* ( $0,000 < \alpha 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizka Safitri dkk (2016) dengan judul faktor-faktor resiko kejadian premenstruasi sindrom pada remaja SMA Darul Hijrah Puteri. Dari hasil penelitian responden yang melakukan aktivitas olahraga aerobik sebanyak 25 orang siswi (39,1%) dimana 6 orang siswi mengalami premenstrual sindrom dan sebanyak 19 orang siswi tidak mengalami premenstrual sindrom. Responden yang tidak melakukan aktivitas olahraga terdapat sebanyak 39 orang siswi (60,9%) dimana 26 siswi yang mengalami premenstrual sindrom dan 13 orang siswi yang tidak mengalami premenstrual sindrom. Pada uji *Chi-Square* di dapat nilai p value 0,002 yang menunjukkan nilai bahwa nilai Sig ( $0,002 < 0,005$ ). Dengan demikian berarti ada hubungan aktivitas olahraga terhadap premenstrual sindrom.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil yang dikemukakan oleh ifana (2012) yang menyatakan bahwa treatment yang baik untuk menurunkan atau

mengurangi sindrom premenstruasi. Ifana (2012) juga menyatakan presentase wanita yang mengalami sindrom premenstruasi lebih banyak pada wanita yang malas melakukan olahraga, dan olahraga yang dipilih haruslah berirama yang membuat otot ditubuh berkontraksi dan berelaksasi secara teratur. Misalnya jogging, bersepeda, senam, berenang. Dengan adanya kontraksi dan relaksasi otot yang teratur, maka metabolisme akan berjalan lebih baik dan lemak ditubuh akan mudah terbakar, selain itu jantung akan memompa darah dengan stabil.

Menurut asumsi peneliti, dapat terlihat bahwa di SMP Negeri 1 Labuhan Deli memiliki kegiatan olahraga aerobik pada setiap minggunya. Namun dari hasil yang didapatkan selama penelitian banyak remaja putri yang tidak melakukan olahraga aerobik secara tidak teratur karena beberapa alasan, diantaranya rasa malas, bosan, capek, dan sebagainya. Sehingga banyak remaja putri yang tidak melakukan olahraga aerobik.

Remaja putri yang tidak melakukan olahraga aerobik ini lebih cenderung menyukai kegiatan di dalam kelas dibandingkan diluar kelas. Kegiatan diluar kelas tidak begitu disukai karena jika mereka mengikuti senam aerobik diwaktu pagi dan dilapangan terbuka dengan adanya sinar matahari dapat membuat mereka berkeringat, dan mereka tidak ingin mengeluarkan keringat lebih diwaktu pagi, sedangkan untuk kegiatan senam dihari minggu remaja putri cenderung memilih menghabiskan waktu dirumah daripada harus mengikuti kegiatan disekolah.

Sebagian besar remaja putri yang mengalami gejala premenstruasi sindrom tipe A dengan gejala berupa cemas, sensitif, perasaan labil, malas-malasan dan mudah lelah, dikarenakan mereka menganggap itu adalah hal yang

wajar, dan remaja tersebut tidak mengetahui bahwa yang mereka alami tersebut adalah gejala premenstruasi sindrom, dan mereka tidak mengetahui cara mengatasi maupun cara mencegah premenstruasi tersebut. Dengan ketidaktahuan itu mereka hanya membiarkan saja hal tersebut sampai premenstruasi sindrom itu menghilang dengan sendirinya.

Disini dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli tidak sepenuhnya mengerti akan penyebab gejala premenstruasi sindrom tidak mengetahui bahwa kegiatan olahraga aerobik yang dilakukan sekolah tersebut dapat mengurangi rasa nyeri pada saat premenstruasi sindrom, dan olahraga aerobik juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan oksigen di dalam darah, dan mengurangi penyakit. Kesimpulan ini sesuai dengan besarnya nilai signifikan 0,000 yang apabila dibandingkan dengan p value  $<0,05$ , sehingga ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 di Labuhan Deli.

Hasil yang sama juga dikemukakan oleh ifana (2012) olahraga merupakan treatment yang baik untuk mengurangi sindrom premenstruasi. Ifana juga menyatakan presentase wanita yang mengalami gejala sindrom premenstruasi lebih banyak pada wanita yang malas melakukan olahraga, dan jenis olahraga yang dipilih haruslah berirama yang membuat otot tubuh berkontraksi dan berelaksasi secara teratur. Misalnya jogging, bersepeda, senam, dan berenang. Dengan adanya kontraksi dan relaksasi otot yang teratur, maka metabolisme akan berjalan lebih baik dan lemak ditubuh akan mudah terbakar, serta jantung akan memompa lebih baik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dijelaskan serta dijabarkan pada bab-bab sebelumnya, kesimpulan yang ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian didapatkan dari 43 orang remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli yang mengalami gejala premenstruasi sindrom dengan distribusi frekuensi pada tipe A sebanyak 17 responden (39,5%) dan yang mengalami gejala premenstruasi sindrom pada tipe D sebanyak 5 responden (11,6%).
2. Hasil penelitian didapatkan dari 43 orang remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli yang melakukan olahraga aerobik dengan distribusi frekuensi tidak teratur melakukan olahraga aerobik sebanyak 26 responden (60,4%) dan minoritas melakukan olahraga aerobik teratur sebanyak 17 responden (39,5%)
3. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* menghasilkan ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom yaitu ( $p = 0,000 < 0,05$ ) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.

## **5.2. Saran**

### **5.2.1. Aspek Teoritis**

Penelitian ini dapat menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan kebidanan tentang adanya hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri.

### **5.2.2. Aspek Praktis**

#### 1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada peran guru olahraga dapat memberikan informasi tentang pentingnya melakukan olahraga aerobik khususnya kepada semua siswi dan menganjurkan siswi untuk lebih rutin melakukan olahraga aerobik agar meningkatkan kesehatan fisik, dan mengurangi dampak dari premenstruasi sindrom.

#### 2. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambahkan pengalaman dan pengetahuan responden tentang olahraga aerobik dan sehingga responden mau mengikuti olahraga aerobik secara teratur agar dapat mengurangi gejala premenstruasi yang dialami dan rutin mengikuti olahraga aerobik agar dapat meningkatkan sirkulasi oksigen di dalam darah, mengurangi penyakit, serta dapat meningkatkan kecerdasan.

#### 3. Bagi Institusi

Diharapkan kepada institusi agar dapat meningkatkan peran perawatan khususnya perawatan maternitas dalam promosi kesehatan sehingga *health educator* terhadap pencegahan terjadinya premenstruasi sindrom dan dapat

menjadi landasan dalam mengembangkan kompetensi pembelajaran pada mahasiswa mengenai premenstruasi sindrom dan manfaat olahraga aerobik terhadap kesehatan.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan skripsi ini dapat dijadikan dan referensi bagi peneliti lain dalam meneliti masalah yang sama yaitu tentang olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom, dengan memberikan promosi kesehatan untuk melakukan perubahan sikap dan kebiasaan yang kurang baik dalam melakukan olahraga aerobik yang dapat bermanfaat untuk kesehatan.