

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres dengan Kejadian Konstipasi Pada Santriwati SMA Di Pondok Modern An-Najah Cindai Alus Putri, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Tahun 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Aktivitas fisik yang dilakukan oleh Santriwati SMA Di Pondok Modern An-Najah Cindai Alus Putri, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Tahun 2022 berada pada kategori tingkat aktivitas fisik sedang.
- 5.1.2 Stres yang dialami oleh Santriwati SMA Di Pondok Modern An-Najah Cindai Alus Putri, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Tahun 2022 berada pada kategori stres sedang.
- 5.1.3 Kejadian konstipasi pada Santriwati SMA Di Pondok Modern An-Najah Cindai Alus Putri, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Tahun 2022 sebagian besar mengalami konstipasi.
- 5.1.4 Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi Pada Santriwati SMA Di Pondok Modern An-Najah Cindai Alus Putri, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Tahun 2022.
- 5.1.5 Tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian konstipasi Pada Santriwati SMA Di Pondok Modern An-Najah Cindai Alus Putri, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Tahun 2022.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi santriwati**

Santriwati diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik sehari – hari yang cukup dan dapat menerapkan manajemen stres.

### **5.2.2 Bagi Pengelola pesantren**

Mengoptimalkan waktu untuk penjadwalan kegiatan sehari – hari dan waktu belajar santriwati agar terhindar dari stres yang berlebihan

### **5.2.3 Bagi perawat**

Fungsi perawat yang berada dimasyarakat dalam pemberian asuhan keperawatan sebagai risiko yang akan terjadi dari kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya manajemen stres

### **5.2.4 Bagi Peneliti selanjutnya**

Memberikan edukasi dan pendidikan kesehatan serta dapat mengembangkan dari penelitian sebelumnya tentang dengan eksperimen, manajemen stres dan penyebab lain terhadap kejadian konstipasi.