

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisa data dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres siswa SMPN 1 Sleman Yogyakarta sebagian besar adalah pada kategori sedang (67,7%).
2. Gangguan siklus menstruasi siswa SMPN 1 Sleman Yogyakarta sebagian besar adalah pada kategori memiliki gangguan (51,6%).
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMPN 1 Sleman Yogyakarta ditunjukkan dengan hasil uji Gamma diperoleh nilai $p=(0,002)<0,05$. Keeratan hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi adalah kuat ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (τ) sebesar 0,688.

B. Saran

1. Saran teoritis

Pada penelitian ini masih terdapat beberapa faktor yang memengaruhi variabel gangguan siklus menstruasi seperti aktifitas fisik dan IMT. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya bisa lebih mengontrol faktor yang memengaruhi gangguan siklus menstruasi lainnya sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.

2. Saran praktis

- a. Bagi siswi SMPN 1 Sleman Yogyakarta

Siswa dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan keyakinan atau pandangan yang lebih baik, berusaha untuk melakukan keterampilan dan memecahkan masalah yang lebih baik, jika memiliki masalah dalam belajar bisa berbicara pada orang terdekat seperti orangtua, teman, dan guru. Sehingga siswi remaja putri dapat lebih menggunakan mekanisme coping yang benar, stres

yang terjadi dapat dikurangi supaya tidak menjadi stres yang berat dan tidak memiliki gangguan siklus menstruasi.

b. Bagi SMPN 1 Sleman Yogyakarta

Bagi SMPN 1 Sleman Yogyakarta diharapkan melakukan pendidikan kesehatan bukan karena siswa banyak mengalami masalah kesehatan saja melainkan melakukan pendidikan kesehatan yang lainnya seperti kesehatan reproduksi mengenai gangguan siklus menstruasi dan psikologi remaja.

c. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan hendaknya berperan serta dalam meningkatkan upaya promotif dengan memberi penyuluhan kepada siswi remaja, agar meningkatkan pengetahuan remaja putri rentang reproduksi khususnya menstruasi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terhadap faktor yang memengaruhi gangguan siklus menstruasi lainnya seperti berat badan, aktifitas fisik, dan diet.