

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi di SMAN 1 Godean tahun 2020, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada siswi SMAN 1 Godean dalam kategori normal sebanyak 39 responden (39.4%).
2. Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang terjadi pada siswi SMAN 1 Godean berdasarkan tingkat gejala PMS sebagian besar tidak mengalami gejala hingga gejala ringan sebanyak 71 responden (71.7%).
3. Terdapat hubungan bermakna antara stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi di SMAN 1 Godean dengan nilai $p=0.012$ dimana $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha$ (0.05) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0.210 dimana kekuatan korelasi lemah.

B. SARAN

1. Bagi Responden
Diharapkan responden dapat menghindari penyebab timbulnya stres dan mampu mengendalikan stres, sehingga dapat meminimalkan timbulnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS).
2. Bagi Wali Kelas, Guru BK, dan Pengurus UKS
Diharapkan unit bimbingan konseling dapat memberikan konseling secara berkala kepada siswi dalam penanganan dan pencegahan stres pada remaja, serta memberikan dukungan dan motivasi pada siswi dalam menghadapi stresor agar meminimalkan timbulnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS).
3. Bagi Perawat
Bekerja sama dengan unit bimbingan konseling untuk melakukan penyuluhan terkait penanganan dan pencegahan stres pada remaja agar meminimalkan timbulnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan *premenstrual syndrome* (PMS) seperti faktor genetik, faktor hormonal, dan aktivitas fisik yang belum diteliti oleh peneliti.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA