

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan uraian pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada siswi SMPN 2 Gamping mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 35 orang (67,3%)
2. Siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 35 orang (67,3%)
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMPN 2 Gamping, dimana di dapatkan dari hasil uji Chi- square p-value 0,001 ($<0,005$).

B. Saran

1. Untuk siswi SMP Negeri 2 Gamping
Siswi diharapkan dapat mengenali tanda-tanda stres dan memahami bahwa stres bisa berdampak pada kesehatan, termasuk siklus menstruasi. Oleh karena itu, penting bagi para siswi untuk mengetahui cara mengatasi stres secara efektif, seperti dengan melakukan olahraga ringan, menerapkan teknik relaksasi, atau berbicara dengan orang yang dipercaya, seperti guru atau anggota keluarga. Jika mengalami masalah menstruasi yang tidak biasa, siswi dianjurkan untuk segera berkonsultasi agar mendapatkan bantuan yang tepat.
2. Untuk guru BK di Smp Negeri 2 Gamping
Sekolah sebaiknya mengadakan program edukasi yang mengajarkan siswi tentang kesehatan reproduksi dan cara mengelola stres. Guru Bimbingan Konseling (BK) dapat diberikan pelatihan khusus agar lebih siap membantu siswi yang mengalami gangguan menstruasi akibat stres. Selain

itu, sekolah bisa menjalin kerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan rutin dan layanan konseling yang mudah diakses siswi.

3. Untuk Institusi Sekolah SMP Negeri 2 Gamping

Disarankan agar sekolah lebih proaktif dalam memperhatikan kesehatan mental dan reproduksi siswi dengan mengintegrasikan materi terkait dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler. Sekolah juga perlu menyediakan ruang konseling yang nyaman dan aman bagi siswi untuk berbagi keluhan. Selain itu, penting bagi sekolah untuk menjalin kemitraan dengan tenaga kesehatan profesional guna melakukan pemeriksaan berkala dan edukasi seputar stres serta siklus menstruasi.

4. Untuk Institusi Sekolah Smp Negeri 2 Gamping

Institusi kampus diharapkan dapat mendorong tenaga pendidik dan tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada remaja, khususnya melalui program pengabdian masyarakat atau kegiatan kampus di sekolah. Edukasi sebaiknya difokuskan pada hubungan antara stres dan siklus menstruasi, serta pentingnya deteksi dini gangguan menstruasi akibat stres. Dosen dan mahasiswa juga perlu dilatih untuk menggunakan pendekatan ramah remaja dan komunikasi yang mudah dipahami, agar informasi tersampaikan dengan baik dan remaja merasa nyaman saat berkonsultasi.