

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 42 siswi kelas X di SMA Negeri 1 Cangkringan Sleman Yogyakarta mengenai hubungan tingkat pengetahuan *dismenorea* dengan tingkat kecemasan menghadapi *dismenorea*, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat pengetahuan tentang *dismenorea* pada siswi SMA Negeri 1 Cangkringan Sleman Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 19 siswi (45,2%).
2. Tingkat kecemasan menghadapi *dismenorea* pada siswi SMA Negeri 1 Cangkringan Sleman Yogyakarta termasuk dalam kategori ringan yaitu sebanyak 29 siswi (69,0%).
3. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *dismenorea* dengan tingkat kecemasan menghadapi *dismenorea* pada siswi SMA Negeri 1 Cangkringan Sleman Yogyakarta karena nilai probabilitas (*sig.2-tailed*) uji *Kendall's Tau* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Cangkringan

Diharapkan para siswi sedini mungkin mencari berbagai informasi mengenai *dismenorea* dari perpustakaan, internet, majalah, dan lain-lain, khususnya tentang gejala *dismenorea*, penyebab serta upaya mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi *dismenorea*, sehingga para siswi dapat melakukan upaya penanganan *dismenorea* secara mandiri.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan para guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Cangkringan lebih meningkatkan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya kesehatan khususnya *dismenorea* supaya siswi lebih paham tentang cara menyikapi dan menangani saat *dismenorea*.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan masalah kesehatan siswa terutama yang terkait dengan *dismenorea* serta berusaha meningkatkan pengetahuan siswanya tentang *dismenorea* dengan cara terus memberikan penyuluhan tentang *dismenorea*, penyebab *dismenorea* serta upaya penanganan *dismenorea* walaupun sekarang sudah baik.