

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas maka kesimpulan yang dapat diambil adalah:

1. Prevalensi PMS pada siswi kelas XI di SMA N 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang mengalami PMS sebanyak 40 siswi (36,7%). Sedangkan sebagian besar responden tidak mengalami PMS dengan jumlah 69 siswi (63,3%).
2. Diketahuinya prevalensi siswi dengan gejala afek.  
Gejala afek tertinggi pada item merasa tidak mampu mengatasi masalah yang biasanya dengan gejala yang dirasakan sangat ringan 39 (35,8%) dan gejala yang mengganggu siswi adalah mudah marah atau temprament buruk dengan derajat yang dirasakan sedang 36 (33%).
3. Diketahuinya prevalensi siswi dengan gejala retensi cairan.  
Gejala retensi cairan yang mengganggu siswi kenaikan berat badan 7 (6,4%) dengan gejala yang dirasakan berat.
4. Diketahuinya prevalensi siswi dengan gejala nyeri.  
Gejala nyeri yang mengganggu siswi adalah sakit punggung atau kaku otot 7 (6,4%) dengan gejala yang drasakan berat. Rasa sesak atau nyeri perut 9 (8,2%) dengan gejala yang dirasakan berat dan sangat berat.

#### **B. Saran**

Dari kesimpulan di atas beberapa saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi pihak sekolah  
Sebaiknya pihak kepala sekolah :
  - a. Bekerjasama dengan psikolog untuk memberikan masukan pada siswinya agar dapat mengontrol emosi mereka saat gejala PMS muncul.
  - b. Mengundang pihak tenaga kesehatan seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan pada siswi tentang kenaikan berat badan pada siswi.

- c. Pada kotak P3K disiapkan obat untuk penghilang nyeri, dan pada UKS menyiapkan alat kompres hangat untuk siswi yang merasa dirinya sakit punggung atau kaku otot dan nyeri perut.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian pada waktu yang tepat, agar saat penelitian tidak terburu-buru.  
Lebih mendalam lagi untuk penentuan gejala PMS yang dirasakan siswi.

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA