

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

hasil penelitian ini adalah bahwa sikap remaja putri dalam menghadapi Sindrom Premenstruasipada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta:

1. Keluhan yang paling dirasakan oleh remaja putri ketika sedang mengalami Sindrom Premenstruasi adalah :
  - a. 53 remaja putri ( 75,7 % ) menyatakan bahwa ia merasakan nyeri perut
  - b. 32 remaja putri ( 45 % ) menyatakan bahwa ia merasakan sensitif dan mudah marah
  - c. 28 remaja putri ( 40 % ) menyatakan bahwa ia merasakan perut kembung
2. Upaya remaja putri dalam menangani Sindrom Premenstruasitelah baik dengan skor prosentase 79,2 %.
3. Sikap remaja putri dalam menghadapi Sindrom Premenstruasi adalah:
  - a. Dari 70 responden 35 reponden ( 50 % ) menunjukkan sikap baik dalam menghadapi Sindrom Premenstruasi
  - b. Dari 70 responden 33 reponden ( 47 % ) menunjukkan sikap sangat baik dalam menghadapi Sindrom Premenstruasi
  - c. Dari 70 responden 2 reponden ( 3 % ) menunjukkan kurang baik dalam menghadapi Sindrom Premenstruasi

## B. Saran

### 1. Bagi Institusi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Agar Institusi Stikes Jendral Achmad Yani dapat menjadikan penelitian ini menjadi salah satu sumber referensi tentang Sindrom Premenstruasi untuk menunjang pengetahuan mahasiswa.

### 2. Bagi Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Agar remaja lebih meningkatkan dan mempertahankan pengetahuannya dan sikap yang benar dalam menghadapi gejala-gejala yang timbul pada Sindrom Premenstruasi melalui berbagai sumber informasi yang ada supaya lebih mencapai sikap yang lebih baik lagi dalam menghadapi Sindrom Premenstruasi.

### 3. Bagi Pihak Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Agar pihak Sekolah dan Guru BK tetap memberikan dan memperluas materi tentang kesehatan reproduksi remaja dan tata cara menghadapi Sindrom Premenstruasi, agar mereka dapat menjadi penerus muda bangsa yang akan memajukan Indonesia sehat terhadap alat reproduksi mereka.

### 4. Bagi Masyarakat atau Pembaca.

Agar mampu mengerti maksud dan tujuan dari peneliti tentang sikap remaja putri dalam menghadapi Sindrom Premenstruasi dan menjadikan informasi yang bermanfaat untuk semua.