

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Sebagian besar siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo berusia 17 tahun yaitu sebanyak 51 siswi (54,3%).

5.1.2 Sebagian besar siswi kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 48.9% yang terdiri dari gangguan siklus menstruasi *oligomenore* 24,5%, gangguan siklus menstruasi *polimenore* 13,8%) dan gangguan siklus menstruasi *aminore* 10,6%.

5.1.3 Sebagian besar siswi kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo mengalami stres sedang, dibuktikan oleh hasil penelitian diperoleh distribusi stres siswi SMA Negeri 1 Telaga adalah stres sedang sebanyak 46,8%, stres berat sebanyak 27,7% dan stres ringan sebanyak 25,5%.

5.1.4 Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII IPA SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan nilai $p=0,020$ dengan $\alpha=0,05$

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa

1. Diharapkan dengan adanya penelitian ini siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang stres terutama respon tubuh terhadap stres dan peatalaksanaan stres sehingga dapat mengaplikasikan manajemen stres.

2. Diharapkan pada siswa agar dapat lebih memahami tentang gangguan siklus menstruasi, karena gangguan menstruasi merupakan salah satu indikasi dari ketidaksuburan, sehingganya diperlukan pengetahuan tentang gangguan menstruasi itu sendiri dan faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi.

5.2.2 Bagi tenaga kesehatan

1. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang stres, sehingga remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan tentang stres dan penatalaksanaan stres sehingga gangguan yang disebabkan oleh stres dapat di minimalisir.
2. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan dalam bidang kesehatan dengan cara promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi remaja, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi terutama gangguan siklus menstruasi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti lain selanjutnya yang juga berminat pada topik yang sama dengan yang di ambil oleh penulis, penulis berharap supaya ada penyuluhan tentang stres dengan gangguan siklus menstruasi sehingga remaja putri lebih memahami tentang stres dan gangguan siklus menstruasi
2. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi pertimbangan masukan dengan menggunakan metode yang berbeda dan mengembangkan variabel penelitian dengan faktor-faktor lain yang dapat mengakibatkan gangguan siklus menstruasi seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, genetic dan gizi.