

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Merujuk pada temuan studi, dapat ditarik kesimpulan sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Cimalaka mengalami tingkat stress berat karena beberapa siswi merasa terlalu banyak memikirkan tugas sekolah, terlalu dibawa perasaan pada saat mengalami putus cinta, dan terlalu memikirkan kondisi ekonomi keluarga pada saat kekurangan. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Cimalaka mengalami siklus menstruasi polimenorrhea (<21 hari) karena beberapa siswi merasa kelelahan dan stress karena tugas sekolah, putus cinta, dan ekonomi. Terdapat hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimalaka dengan nilai *p-value* yaitu $0,001 < 0,05$.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Remaja Putri

Peneliti memberikan saran kepada remaja putri untuk membaca informasi lebih dalam tentang tingkat stress dan siklus menstruasi guna mengetahui lebih dalam tentang tingkat stress dan siklus menstruasi.

5.2.2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan, agar dapat menyediakan buku tentang tingkat stress dan siklus menstruasi di pusat pustaka, serta menjalin kemitraan dengan institusi kesehatan atau organisasi edukatif terkait.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ada kaitannya dengan judul ini disarankan untuk menambahkan informasi mengenai tingkat stress dengan siklus menstruasi ditinjau dari variabel seperti menambahkan variabel pelengkap misalnya usia.