BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Hubungan *Premenstrual Syndrome* dan *Dismenore* dengan Tingkat Stres dan Motivasi Belajar Siswi" dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan tingkat stres dimana nilai $p = 0{,}000 < 0{,}05$.
2. Terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan motivasi belajar dimana nilai $p = 0{,}000 < 0{,}05$.
3. Terdapat hubungan antara *dismenore* dengan tingkat stres dimana nilai $p = 0{,}006 < 0{,}05$.
4. Tidak terdapat hubungan antara *dismenore* dengan motivasi belajar dimana nilai $p = 0{,}316 > 0{,}05$.
5. Diketahui nilai koefisien korelasi (R) yaitu 0,338 yang berarti bahwa variabel-variabel independen memiliki kekuatan hubungan yang rendah dengan variabel dependen Tingkat Stres.
6. Diketahui nilai signifikansi yaitu 0,086 > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen Motivasi Belajar.
7. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dengan tingkat stres dan motivasi belajar.
8. Tingkat korelasi kanonik antara kelompok variabel dependen dan independen pada fungsi 1 sebesar 0,38458. Tingkat hubungan antar variabel secara keseluruhan cukup kuat.
9. Variabel independen yang mempunyai hubungan paling kuat dengan tingkat stres dan motivasi belajar yaitu *premenstrual syndrome* dengan nilai muatan kanonik sebesar 0,99887.
10. Variabel yang memiliki kontribusi terbesar dalam kelompok variabel dependen adalah variabel tingkat stres dengan *canonical weights* sebesar

Azmi Urbalia, 2021
HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME DAN DISMENORE DENGAN TINGKAT STRES DAN MOTIVASI BELAJAR SISWI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS (Studi pada siswi SMP Negeri 5 Ciamis)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

0,88022. Variabel yang memiliki kontribusi paling besar dalam kelompok variabel independen adalah variabel *premenstrual syndrome* dengan bobot kanonik sebesar 0,96372

11. Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi hasil. Jika siswi paham tentang masalah gangguan menstruasi maka siswi dapat bertoleransi pada dirinya saat mengalami menstruasi. Hal ini dapat membantu siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada intensitas berat dapat menahan gejala serta nyeri yang dirasakan sehingga dapat menurunkan tingkat gejala gangguan menstruasi yang dirasakan.
12. Aktivitas belajar dapat terganggu dari banyak faktor seperti faktor psikis maupun fisik. Belajar membutuhkan fisik yang sehat, karena akan mempengaruhi seluruh bagian tubuh sehingga tercipta aktivitas belajar yang nyaman dan aman. Keadaan yang sedang sakit dapat membuat tubuh mudah lemas, kurangnya motivasi, stres yang dirasakan serta faktor lainnya. Maka, agar dapat memiliki aktivitas pembelajaran yang baik, seseorang harus menjaga dan merawat diri agar memiliki fisik serta psikis yang sehat.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa masalah gangguan menstruasi (*premenstrual syndrome* dan dismenore) yang dialami oleh siswi di SMP Negeri 5 Ciamis mempunyai hubungan dengan tingkat stres dan motivasi belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Adanya motivasi belajar dan kesiapan mental sangat penting karena merupakan faktor dalam kesiapan dan keinginan untuk belajar, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Begitu penting untuk melaksanakan penguatan pendidikan kesehatan di sekolah untuk meningkatkan perilaku perawatan diri remaja putri terhadap gangguan menstruasi.

Pihak sekolah diharapkan dapat menyampaikan informasi kepada siswi mengenai manajemen kesehatan termasuk kelola stres selama mengalami gangguan menstruasi. Penelitian ini memberikan referensi bagi guru pendidikan jasmani sebagai kebutuhan mempelajari masalah kesehatan perempuan yang

bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menghadapi masalah kesehatan siswi di sekolah saat pembelajaran, sehingga hal tersebut akan meningkatkan pemahaman siswi tentang upaya pencegahan yang dapat dilakukan saat mengalami *premenstrual syndrome* dan *dismenore*.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian serta kesimpulan, peneliti merekomendasikan beberapa hal berikut :

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan wawasan serta pengetahuan mengenai kesehatan remaja serta dapat meningkatkan peran guru pendidikan jasmani dalam memberikan edukasi kepada semua siswi mengenai bagaimana mengatasi masalah gangguan menstruasi yang dialami oleh siswi agar dapat teratasi dengan tepat dan cepat sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar serta aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah.
2. Bagi Sekolah

   Sekolah menyediakan serta memfasilitasi UKS dengan baik sehingga saat pelaksanaan pembelajaran jika terdapat siswi yang mengalami kesakitan gangguan menstruasi dapat segera ditangani sesuai kaidah ilmu yang telah dipelajari oleh guru pendidikan jasmani mengenai masalah kesehatan remaja perempuan. Sekolah mengadakan penyuluhan dan konseling mengenai kesehatan reproduksi terutama gangguan menstruasi (*premenstrual syndrome* dan *dismenore*), hal tersebut dapat membantu siswi agar dapat mengatasi rasa sakit yang dialami saat menstruasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya

   Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan masalah gangguan menstruasi dengan partisipasi siswi saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan metode eksperimental pada jumlah sampel yang lebih banyak agar mengetahui jenis olahraga apa yang efektif untuk menurunkan gejala gangguan menstruasi

Kemudian dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan faktor lain seperti usia menarche, status gizi, tingkat pengetahuan, dan tingkat partisipasi olahraga.