

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dalam Pembelajaran Daring Dengan Tingkat *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri didapatkan bahwa sebagian besar siswi mengalami *dysmenorrhea* sedang yaitu sebanyak 58 orang (47,5%).
2. Tingkat stres dalam pembelajaran daring pada remaja putri didapatkan bahwa sebagian besar siswi mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 61 orang (50.0%).
3. Terdapat hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri melalui hasil uji hipotesis dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai signifikan $p < \alpha$ sebesar 0,000 (tepatnya 0,0001).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisa pada pembahasan dan kesimpulan, adapun saran yang diberikan peneliti berkaitan dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini bisa dijadikan lahan penyuluhan yang bisa dilakukan oleh pihak sekolah dengan menambahkan kegiatan dalam UKS dengan bentuk pelaksanaan edukasi untuk memberikan informasi serta memperhatikan kondisi psikologis dengan bimbingan konseling.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini disarankan untuk institusi pendidikan bisa menjadi sebuah wadah sekolah untuk memberikan informasi melalui pendidikan sekolah dalam mengubah sistem pembelajaran dengan tujuan mengurangi atau mengatasi terjadinya stres dalam pembelajaran daring.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bisa dijadikan suatu lahan untuk penyuluhan yang bisa dilakukan dengan melakukan kolaborasi antar tenaga kesehatan atau pihak puskesmas dengan pihak sekolah pada bagian UKS dalam pelaksanaan dengan memberikan suatu edukasi untuk melakukan penanganan dalam mengatasi *dysmenorrhea* serta mengendalikan kesehatan mental seperti stres yang terjadi pada siswi.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian lain disarankan untuk mencari wawasan lebih dalam mengenai terjadinya stres sedang dalam belajar dan yang mengalami *dysmenorrhea* sedang, serta bagi peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan mengenai penanganan dan pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan *dysmenorrhea*.