

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTS Wanasari, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat stres berada pada tingkat ringan 29% dan 22,8% mengalami stres sedang. Sebanyak 60,7% siswi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil uji statistik *Chi-Square* mendapatkan hasil $p\ value = 0,216 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Setelah mendapatkan ilmu tentang stres dan siklus menstruasi disarankan untuk meningkatkan kesadaran tentang manajemen stres agar tetap menjaga kesehatan fisik dan mental, serta lebih terbuka dalam mendiskusikan kesehatan reproduksi baik dengan orang tua, guru ataupun tenaga kesehatan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat mengintegrasikan program pendidikan kesehatan reproduksi dan manajemen stres melalui penyuluhan pada siswi tahun angkatan baru dan menciptakan lingkungan yang terbuka untuk diskusi kesehatan mental dan reproduksi untuk siswinya.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi menjadi referensi dalam memperkaya literatur mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi remaja putri, serta menjadi dasar untuk pengembangan kesehatan mental dan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain dalam penelitian dan menambah jumlah sampel dengan karakteristik yang berbeda – beda guna memperoleh pemahaman dan hasil yang lebih mendalam dan relevan.