

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrom* di SMK Negeri 4 Klaten” maka di peroleh sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan rerata usia  $1.86 \pm 0.663$  dan usia pertama mens responden  $12.64 \pm 1.321$  dan untuk Karakteristik responden lama mens menunjukkan rerata responden sebagian besar  $6.77 \pm 1.676$ .
2. Gaya hidup pada remaja di SMK N 4 Klaten Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa nilai tertinggi dengan Gaya hidup kurang berjumlah 82 (49.4%)
3. *Premenstrual syndrome* pada remaja SMK N 4 Klaten Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa nilai tertinggi dengan Tidak mengalami *Premenstrual syndrome* berjumlah 88 (53.0%).
4. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara hubungan gaya hidup dengan Kejadian *Premenstrual syndrome*.

#### B. Saran

1. Bagi remaja SMK Negeri 4 Klaten

Bagi siswi SMK Negeri 4 Klaten perlu diberikan dorongan supaya lebih aktif, kritis, serta berkemauan untuk menggali informasi tentang gaya hidup pada kesehatan reproduksi remaja, bersama-sama siswi melakukan gaya hidup sehat antara lain, menjaga pola makan rutin berolahraga dan menghindari stress, remaja putri semakin dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat ketika menstruasi.

2. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran perawat sebagai *edukator* dan *konselor* dan di harapkan bisa memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja dan gaya hidup sehat pada komunitas remaja sehingga status kesehatan reproduksi remaja dapat meningkat.

3. Bagi sekolah SMK Negeri 4 Klaten

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk guru di SMK Negeri 4 Klaten khususnya guru BK untuk memberikan materi kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang *premenstrual syndrome* atau permasalahan seputar menstruasi bisa disampaikan disela-sela jam pelajaran atau saat bimbingan siswi, merencakana dengan puskesmas setempat atau tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan hasil penelitian ini menjadi data dasar peneliti selanjutnya. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka menunjukkan bahwa variabel gaya hidup dan kejadian *premenstrual syndrome*. Oleh karena itu, Rekomendasi penelitian ini antara lain :

- a. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome*.
- b. Pada penelitian ini hanya mengambil siswa SMK 4 klaten saja dan teknik pengambilan sampling dilakukan secara *consecutive sampling*. Sehingga untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk dapat memperluas populasi penelitian mengambil populasi yang lebih luas.
- c. Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu.
- d. Menambahkan kejadian *premenstrual syndrome*. yang sudah pernah di alami pada demografi questioner penelitian