

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil rerata usia responden 17,26 tahun \pm 0,519, usia menarche 12,38 tahun \pm 1,019, lama menstruasi 7,02 hari \pm 1,681, dan IMT (Indeks Massa Tubuh) sebagian besar normal.
2. Sebagian besar tingkat stres akademik responden pada kategori sedang.
3. Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal.
4. Ada hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Bayat dengan hasil p value sebesar 0,033 sehingga $\alpha < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi SMA Negeri 1 Bayat

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran bimbingan konseling dalam membantu siswi mengelola stres akademik melalui konseling dan edukasi manajemen stres. Selain itu, sekolah bisa memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini remaja untuk lebih memahami pentingnya manajemen stres terutama stres akademik agar tidak berdampak serius pada diri sendiri dan pada kesehatan reproduksi, remaja lebih memperhatikan tentang kesehatan reproduksi agar terhindar dari ketidakteraturan siklus menstruasi.

3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi pada remaja putri mengenai pengaruh stres terhadap kesehatan reproduksi remaja putri serta dapat menerapkan strategi manajemen stres yang baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai data dasar atau sebagai pembanding bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Bayat.

Rekomendasi penelitian yang diberikan terkait dengan penelitian yang sudah dilakukan adalah :

- a. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi
- b. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi
- c. Hubungan Stres Akademik dan Strategi Koping terhadap Siklus Menstruasi.