

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres Menghadapi Pembelajaran Daring dengan Siklus Menstruasi pada Remaja”, penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Mlati
2. Tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Mlati
3. Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Mlati

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Disarankan kepada siswi yang mengalami stres untuk melakukan evaluasi pribadi untuk mengetahui penyebab stres dan diusahakan untuk meningkatkan coping stres sehingga menghindari terjadinya ketidakseimbangan sistem dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya.