

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Di SMAN 1 Prambanan Sleman”, penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMAN 1 Prambanan Sleman ( $p\text{-value} = 0,027$ ).
2. Terdapat pengaruh kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja di SMAN 1 Prambanan Sleman ( $p\text{-value} = 0,041$ ).
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore pada remaja di SMAN 1 Prambanan Sleman ( $p\text{-value} = 0,443$ ).
4. Uji multivariat menunjukkan bahwa stres dan kualitas tidur berpengaruh terhadap kejadian dismenore.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan SMAN 1 Prambanan Sleman

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bisa menjadi bahan evaluasi untuk memperhatikan kesehatan psikis siswi SMAN 1 Prambanan Sleman.

## 2. Bagi Remaja Putri di SMAN 1 Prambanan Sleman

Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita khususnya tingkat dismenore dan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat dismenore.

## 3. Bagi Pemberi Pelayanan Kesehatan

Hendaknya dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dengan konseling, informasi, dan edukasi (KIE) mengenai faktor risiko dismenore pada remaja putri sehingga meminimalkan dan mengantisipasi terjadinya dismenore.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya meningkatkan hasil penelitian dengan mengendalikan faktor lain yang dapat mempengaruhi penelitian ini seperti paparan asap rokok, riwayat penyakit keluarga, dan konsumsi makanan cepat saji, sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih baik

