

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sebanyak 88,6% siswi Kelas XII MAN II Kulon Progo mengalami stres tingkat ringan dan 11,4% siswi mengalami stres kategori sedang. Siswi Kelas XII MAN II Kulon Progo yang memiliki status gizi pada kisaran berat badan Berat badan normal Sebanyak 59,1%, siswi mengalami berat badan kurang sebesar 27,3 % dan selebihnya 13,6% siswi mengalami kelebihan berat badan beresiko dan mengalami obesitas. Semua siswa mengikuti aturan pembatasan aktivitas remaja, tetapi sebagian siswa melanggar aturan dengan tetap melakukan kegiatan keagamaan bersifat massal dan beraktivitas di tempat umum. siswi memiliki siklus haid secara teratur atau normal sebanyak 65,9% dan tidak normal sebanyak 34,1%. Siswi yang lamanya haid terjadi secara normal sebanyak 59,1% dan tidak normal sebanyak 40,9%. Siswi yang menggunakan jumlah pembalut secara normal berjumlah 81,8% dan tidak normal sebanyak 18,2%.
2. Pembatasan aktivitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, siklus haid. Tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus haid siswi kelas XII di MAN II Kulon Progo.

3. Nilai *chi square test* $p=0,173$ ($p>0,05$), artinya status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus haid siswi kelas XII di MAN II Kulon Progo.
4. Siklus haid sebelum dan selama pandemi covid-19 berbeda secara signifikan, dibuktikan dengan skor rata-rata siklus haid selama pandemi covid-19 lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata siklus haid sebelum masa pandemi, Sehingga selama pembatasan aktivitas remaja pada masa pandemi menyebabkan siklus haid cenderung tidak normal.

B. Saran

1. Bagi siswa, dalam upaya menanggulangi stres disarankan agar siswa lebih meningkatkan kesadaran spiritualitas dapat membuat fisik dan mental menjadi lebih sehat, selalu berpikir positif, mengimbangi tekanan permasalahan belajar online dengan hobi menyenangkan yang dapat dilakukan di rumah oleh siswa usai waktu sekolah. Bagi siswi yang memiliki berat badan berlebih mengalami siklus haid yang tidak teratur, dianjurkan untuk melakukan program penurunan berat badan untuk menormalkan siklus menstruasi. Sedangkan yang memiliki status gizi kurang (*underweight*) dianjurkan untuk melakukan program peningkatan berat badan sampai mencapai ideal.
2. Penelitian ini hanya untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres siswa dengan siklus menstruasi siswa, perlu penelitian lanjutan yang lebih kompleks tentang faktor-faktor lain yang dapat memicu siklus menstruasi sehingga diketahui faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap siklus

haid remaja yang tidak normal seperti; terganggunya fungsi hormon, adanya kelainan sistemik (tubuh terlalu gemuk atau kurus, adanya penyakit diabetes), adanya gangguan fungsi kelenjar gondok yang menyebabkan sistem hormonal tubuh.