

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian berjudul “ Hubungan Kejadian Stres Dengan Kejadian Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XII SMAN 1 Gamping “ maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden yang mengalami stres akan lebih berisiko satu 1,3 kali untuk terjadi dismenore
2. Responden dengan IMT tidak normal akan lebih berisiko 1,3 kali untuk mengalami dismenore.
3. Responden dengan aktivitas fisik tinggi akan lebih berisiko 1,2 kali untuk mengalami dismenore.

B. Saran

1. Bagi siswi SMAN 1 Gamping

Hasil penelitian ini diharapkan siswi dapat mengenali dan mengelola stres dengan baik, misalnya melalui teknik relaksasi, berbicara dengan teman atau guru, melakukan kegiatan yang disukai, serta manajemen waktu yang lebih baik.

2. Bagi Kepala Sekolah dan guru SMAN 1 Gamping

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi sekolah untuk dapat memiliki perencanaan dan pemantauan dan dapat bekerja sama dengan puskesmas terdekat mengenai kesehatan siswi-siswi terkait Tingkat stress yang di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu serta sebagai bahan kajian lebih mendalam dan memberikan informasi untuk dasar referensi penelitian oleh peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait hubungan kejadian Stres dengan Kejadian Nyeri Dismenore pada Siswi kelas XII SMAN 1 Gamping