

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul”, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress akademik dengan dismenore. Adapun kesimpulan secara khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Bantul sebagian besar berada pada kategori berat.
2. Tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Bantul sebagian besar berada pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan dismenore pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Bantul.
4. Hubungan antara tingkat stres akademik dan dismenore bersifat positif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswi, maka semakin tinggi pula tingkat keparahan dismenore yang dirasakan.

B. Saran

1. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Bantul

Siswi diharapkan mampu menerapkan manajemen stres akademik secara mandiri, terutama menjelang ujian atau tes, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan tidur ketika menghadapi ujian

merupakan keluhan stres akademik yang paling dominan. Upaya yang dapat dilakukan antara lain menyusun jadwal belajar secara teratur sejak jauh hari sebelum ujian, menghindari kebiasaan belajar hingga larut malam, menerapkan *sleep hygiene* dengan menjaga waktu tidur yang cukup (7–9 jam per malam), membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, serta melakukan teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, atau relaksasi otot progresif sebelum tidur. Selain itu, siswi juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik secara teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, dan menjaga keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat. Apabila mengalami stres akademik yang berkepanjangan atau dismenore yang semakin berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, siswi diharapkan berkonsultasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau tenaga kesehatan agar memperoleh pendampingan dan penanganan yang tepat. Penerapan manajemen stres dan penatalaksanaan dismenore secara dini diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi tingkat stres akademik, mencegah perburukan dismenore, serta mendukung proses belajar dan kesehatan reproduksi remaja putri.

2. Bagi Kepala Sekolah dan Guru SMA Negeri 1 Bantul

Sekolah diharapkan menyusun program persiapan menghadapi ujian melalui layanan bimbingan dan konseling, seperti pelatihan manajemen waktu belajar, teknik relaksasi sebelum tidur, edukasi *sleep hygiene*, serta konseling bagi siswi yang mengalami kesulitan tidur menjelang

ujian. Program tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi stres akademik, memperbaiki kualitas tidur, dan menurunkan risiko dismenore yang dipengaruhi oleh stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan kajian dengan menerapkan rancangan penelitian yang jauh lebih kokoh, mengikutsertakan kuantitas sampel yang lebih masif, serta mengintegrasikan pelbagai variabel penentu lainnya yang memiliki tendensi memengaruhi dismenore, seperti intensitas aktivitas fisik, higienitas pola tidur, kondisi status gizi, faktor riwayat keluarga, hingga aspek hormonal. Penelitian pada ruang lingkup strata jenjang pendidikan yang berbeda maupun lokasi wilayah geografis yang bervariasi secara metodologis sangat mendesak untuk diimplementasikan, di mana langkah ekspansif tersebut diorientasikan secara fungsional untuk memperluas cakupan pemahaman teoretis mengenai determinan faktor-faktor multi-aspek yang memiliki hubungan korelatif dengan manifestasi dismenore pada populasi remaja putri, sehingga sebagai dampak kausalitasnya hasil akhir dari temuan ilmiah tersebut dapat memiliki derajat validitas eksternal berupa daya generalisasi yang jauh lebih representatif dan akurat pada skala makro.