

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara kecemasan dan stres terhadap *pre menstruasi syndrome* (PMS) pada siswi kelas VIII di SMPN 10 Kendari Tahun 2019, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Responden yang paling banyak pada tingkat kecemasan adalah dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 24 responden (45,3%)
2. Responden yang paling banyak pada tingkat stres adalah dengan tingkat stres sedang sebanyak 17 responden (32,1%).
3. Responden yang mengalami *Pre Menstruasi Syndrome* (PMS) sebanyak 38 responden (71,7%) dan responden yang tidak mengalami *Pre Menstruasi Syndrome* (PMS) sebanyak 15 responden (28,3%).
4. Ada hubungan antara kecemasan dengan *pre menstruasi syndrome*, dengan hasil uji *chi square* nilai *P value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05).
5. Ada hubungan antara stres dengan *pre menstruasi syndrome* pada, dengan hasil uji *chi square* nilai *P value* (0,001) <  $\alpha$  (0,05)

### B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi remaja putri diharapkan terus mencari informasi tentang *pre menstruasi syndrome* dan cara penanganannya. Hal ini dilakukan agar

agar dapat mengurangi sindrom premenstruasi yang akan terjadi.

## 2. Bagi Institusi

Hendaknya bagi institusi pendidikan dapat memperbanyak lagi referensi tentang *pre menstruasi syndrome* (PMS). Juga dapat bekerja sama dengan institusi kesehatan lainnya dalam rangka penyuluhan kesehatan tentang *pre menstruasi syndrome* (PMS).

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian berikutnya untuk dapat menambah variabel-variabel lain yang berhubungan dengan *pre menstruasi syndrome* (PMS).

## 4. Bagi Lahan Penelitian

Hendaknya hasil penelitian ini dapat menambah wawasan, menjadi masukan dan informasi kepada siswi tentang masalah *pre menstruasi syndrome* (PMS) dengan kecemasan dan stres. Sehingga mahasiswi dapat meminimalkan dan dapat mencegah terjadinya kejadian *pre menstruasi syndrome* (PMS) yang disebabkan oleh kecemasan dan stres.