

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara mengalami stress sebanyak 38 orang (59,4%).
2. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara kurang melakukan aktivitas olahraga sebanyak 34 orang (53,1%).
3. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara memiliki perubahan siklus menstruasi yang tidak normal. Gangguan siklus menstruasi yang banyak dialami oleh siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara adalah gangguan siklus menstruasi polimenorea (<28 hari).
4. Ada hubungan antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara tahun 2019.
5. Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara tahun 2019.

## **B. Saran**

1. Diharapkan kepada responden yang berada pada kondisi stres untuk melakukan coping/ penanganan stress untuk mengembalikan keseimbangan tubuh sehingga tidak terjadi efek yang lebih buruk.
2. Bagi pihak sekolah diupayakan bekerjasama dengan institusi kesehatan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang manajemen stress dan kesehatan reproduksi dan memfasilitasi siswi dengan bimbingan konseling (BK) untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswi.
3. Bagi peneliti yang berminat melanjutkan penelitian ini bisa melakukan dengan metode yang berbeda seperti pengembangan instrumen yang lebih baik lagi dan melihat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi seperti berat badan ataupun gizi.