

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan dari 73 siswi kelas X yang diteliti, 41 (56,2%) responden mengalami stres normal, 16 (22,0%) responden mengalami stres ringan, 12 (16,4%) responden stres sedang, 2 (2,7%) responden stres berat, dan 2 (2,7%) responden dengan stres sangat berat.
2. Terdapat 47 (64,4%) responden dengan siklus menstruasi teratur, sedangkan responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 2 (35,6%) responden.
3. Hasil uji statistik *chi square* menggunakan aplikasi SPSS 21 diperoleh nilai X^2 hitung lebih besar dari nilai X^2 tabel ($26,6 > 9,5$) nilai ... *value*=0,0 sehingga hipotesis diterima, bahwa Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 5 Kendari tahun 2018.

B. Saran

1. Diharapkan kepada pembaca umum agar dapat menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai sarana untuk untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang dapat menambah wawasan khususnya mengenai siklus menstruasi dan hubungannya dengan stres

2. Kepada remaja putri yang berada dalam kondisi stres agar melakukan penanganan stres untuk mencegah efek yang lebih buruk.
3. Kepada pihak sekolah agar dapat mengembangkan program bimbingan konseling sekolah terutama yang berhubungan dengan stres dan kaitannya dengan siklus menstruasi pada siswi melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan.
4. Kepada peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti dengan variabel penelitian yang sama agar lebih memperkaya sumber pustaka untuk kesempurnaan karya tulis selanjutnya.