

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang tingkat stres berdasarkan gangguan siklus menstruasi yang dilakukan di SMA Darul Islam Gresik dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir setengahnya dari responden mengalami stres normal..
2. Sebagian besar dari responden mengalami 1 gangguan siklus menstruasi.

7.2 Saran

1. Bagi Siswi

Bagi siswi diharapkan untuk dapat lebih aktif dalam memahami informasi dan pengetahuan tentang menstruasi dan penyebab gangguan siklus menstruasi.

2. Bagi Petugas UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)

Meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan tentang akibat dari stres yang bisa mempengaruhi gangguan siklus menstruasi dapat dipahami oleh siswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tingkat stres baik itu dengan kaitannya dengan gangguan siklus menstruasi maupun dengan yang lainnya seperti status gizi, IMT, aktifitas fisik dan diet.