

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kejadian dismenore menunjukkan bahwa dari 68 responden, terbanyak mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 36 orang (52,9%).
2. Menunjukkan bahwa dari 68 responden, paling banyak berada pada kategori stres yaitu sebanyak 51 orang (75 %).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang tahun 2026 dengan nilai p-value 0.031 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,262$ yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan rendah dan arah hubungan positif.

B. Saran

1. Bagi SMA Negeri 2 Padang Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan atau konseling kesehatan remaja secara berkala.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, referensi, serta tambahan literatur mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian dismenore seperti pola tidur, aktivitas fisik, pola makan, dan faktor hormonal, serta menggunakan metode penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian lebih mendalam dan representatif.

