

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebanyak 42 responden (68.9%) remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025 mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
2. Sebanyak 51 responden (83.6%) responden remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025 mengalami tingkat stres sedang.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025 ( $p-value=0.000$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran diantaranya :

##### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meningkatkan pemahaman mereka tentang cara mengelola stres saat menghadapi berbagai pemicu stres. Selain itu, diharapkan juga peningkatan penyebaran informasi terkait peningkatan kesehatan reproduksi, khususnya dalam mengatasi gangguan pada siklus menstruasi. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain dan dapat dikembangkan lebih lanjut agar hasilnya semakin baik.

## **2. Bagi Tempat Penelitian**

Sekolah dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan masukan untuk meningkatkan program kesehatan, terutama terkait stres dan siklus menstruasi. Dengan demikian, siswi bisa lebih terbuka dalam menghadapi berbagai masalah dan hambatan yang muncul selama proses belajar mengajar. Hal ini diharapkan dapat membantu mengurangi beban stres yang dirasakan. Sekolah juga bisa mencari sumber stres yang ada, sehingga bisa ditangani sesuai dengan akar masalahnya. Selain itu, sekolah sebaiknya lebih mendukung dan mengelola kegiatan ekstrakurikuler agar dapat mengurangi beban tuntutan akademik dan menghindari kejemuhan pada siswa. Guru juga diminta menciptakan suasana belajar yang nyaman dan tidak terlalu tegang, sehingga siswi tidak mengalami stres dalam lingkungan belajar. Selain itu, peneliti merekomendasikan adanya pelayanan bimbingan dan konseling terkait manajemen stres bagi siswa.

## **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor penyebab stres pada remaja perempuan dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda. Diinginkan juga dilakukan penelitian yang lebih mendalam terutama mengenai hubungan antara tingkat stres dengan perubahan siklus menstruasi. Metode kuesioner yang digunakan diharapkan lebih spesifik dan terarah lagi.