

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

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

1. Lebih dari setengah responden mengalami stres dengan tingkat stres ringan lebih banyak dibandingkan tingkat stres sedang dan berat
2. Hampir setengah responden mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan pola siklus menstruasi polimenorrea lebih banyak dibandingkan oligomenorrea dan amenorrea sekunder.
3. Terdapat hubungan tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 10 Padang.

#### **7.2 Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab stres pada remaja putri dengan menggunakan desain penelitian kohort.
2. Bagi institusi sekolah agar dapat lebih mendukung dan mengelola kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler untuk meringankan beban tuntutan akademik dan menghindari jenuh pada siswa. Selain itu peneliti merekomendasikan perlunya pelayanan bimbingan dan konseling terkait manajemen stres pada siswa.
3. Bagi siswa perlu meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan stres dalam menghadapi stresor penyebab stres.