

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan sindrom pramenstruasi dengan kegiatan belajar siswi SMAN 6 Padang, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar siswi SMA 6 Padang mengalami sindrom pramenstruasi
2. Sebagian besar siswi mengalami derajat gangguan kegiatan belajar yang ringan yaitu masih dapat mengikuti kegiatan belajar disekolah atau ditempat kursus tapi tidak mampu berkonsentrasi dengan baik
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara gejala sindrom pramenstruasi dengan derajat gangguan kegiatan belajar ( $p \text{ value} < 0,05$ )

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah agar bisa dapat memahami bahwa sebagian besar siswi SMA mengalami gejala sindrom pramenstruasi. Sehingga jika ada siswi yang terganggu kegiatan belajarnya karna hal tersebut, bisa dimengerti sebagai sesuatu hal yang wajar dan dapat diberikan kesempatan untuk beristirahat jika diperlukan.
2. Bagi siswi yang mengalami gejala fisik sindrom pramenstruasi yang berat dan mengganggu kegiatan belajar disarankan untuk mengambil pengobatan sehingga gejala dapat dikurangi. Sedangkan yang mengalami gejala psikis dapat mengurangi perasaan- perasaan yang tidak stabil dan nyaman dengan mencoba untuk rileks, salah satunya dengan berolahraga secara teratur.

3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat mengukur derajat keparahan dari sindrom pramenstruasi sehingga siswi tersebut dapat mengetahui mereka termasuk dalam derajat apa dan meneliti lebih luas lagi mengenai hubungan sindrom pramenstruasi dengan kegiatan sehari-hari lainnya. Tidak terbatas hanya pada kegiatan belajar saja sebagaimana yang telah dilakukan oleh peneliti.

