

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

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

1. Lebih dari setengah responden mengalami stres.
2. Lebih dari setengah responden mengalami *dismenore* primer.
3. Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian *dismenore* primer pada siswi SMAN 2 Kota Pariaman.
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* primer pada siswi SMAN 2 Kota Pariaman.

7.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang menyebabkan stres pada remaja dan penelitian terkait variabel lainnya yang berhubungan dengan *dismenore* primer pada remaja putri.
2. Bagi bidan agar dapat memberikan pendidikan kesehatan dan konseling terkait manajemen stres dan penatalaksanaan terhadap *dismenore* primer pada para remaja putri.
3. Bagi institusi pendidikan agar lebih mengembangkan dan mendukung berbagai kegiatan ekstrakurikuler disekolah untuk menghindari kejenuhan siswi selama proses pembelajaran dan meringankan beban akademik.
4. Bagi siswi perlu meningkatkan pengetahuan dan mencari informasi terkait manajemen stres dalam upaya menghadapi berbagai stressor.