

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan jumlah responden sebanyak 128 Siswi dari kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan mengenai Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Nyeri Dismenorea Primer, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia tiap responden menunjukkan bahwa siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan rata-rata usia siswi adalah 16.25 (16 tahun). Usia responden yang tertua adalah 19 tahun sedangkan usia responden termuda adalah 15 tahun.
- b. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menarche menunjukkan bahwa pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan dengan jumlah responden sebanyak 128, mayoritas mengalami menstruasi pertama kali pada usia yang normal yaitu dalam rentang usia 10-13 tahun sebanyak 80 siswi (62.5%).
- c. Gambaran karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi menunjukkan bahwa pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan dengan 128 responden, ditemukan mayoritas siswi sebanyak 105 siswi (80%) memiliki lama hari menstruasi dalam rentang normal yaitu 4-8 hari.
- d. Gambaran karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi menunjukkan bahwa pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan dengan jumlah responden sebanyak 128 didapatkan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi dalam rentang normal berkisar antara 21-35 hari sebanyak 69 responden (53.9%).
- e. Gambaran Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Tingkat stres pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan menunjukkan bahwa dari 128 responden sebagian besar siswi mengalami stres sedang

yaitu sebanyak 97 responden (97.8 %), ditemukan juga sebanyak 18 responden (14,1%) mengalami stres ringan, dan sebanyak 13 responden (10.2 %) mengalami stres berat

- f. Gambaran karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa siswi memiliki aktivitas fisik yang beragam. Kategori aktivitas fisik sendiri terbagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat, dari jumlah sampel sebanyak 128 responden ditemukan rata-rata responden memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 68 (53.1%).
- g. Hasil penelitian pada siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa pada uji bivariat ini peneliti menggunakan uji Korelasi Pearson. Dapat dilihat bahwa variabel independen yaitu tingkat stres yang dihubungkan dengan skala Dismenorea memiliki P value = 0.019 ( $p < 0,05$ ) dan dengan nilai korelasi pearson sebesar 0.206, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan skala dismenorea primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola positif artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan skala dismenorea. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi skala dismenorea primer yang dimiliki.
- h. Hasil Penelitian pada siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa pada uji bivariat ini peneliti menggunakan uji Korelasi Spearman. Dapat dilihat bahwa variabel independen yaitu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan skala Dismenorea memiliki P value 0.039 ( $p < 0,05$ ) dan dengan nilai korelasi spearman sebesar -0.183 Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola negatif artinya semakin banyak melakukan aktivitas fisik maka semakin rendah skala dismenorea primer yang dimiliki.

## V.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan untuk penelitian berikutnya dengan topik penelitian ini, yaitu:

a. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat mengontrol tingkat stres dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari karena aktivitas fisik yang baik akan merangsang aliran darah dan oksigen serta dapat mengurangi risiko ketidakseimbangan hormon sehingga dapat mengurangi dan menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (dismenorea).

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut seperti menambahkan beberapa variabel yang dapat memengaruhi atau faktor-faktor nyeri haid atau dismenorea sehingga dapat menjadi sumber rujukan bagi mahasiswa yang sedang mempelajari mata kuliah keperawatan maternitas.

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat mencari informasi lebih lanjut terkait penanganan dismenorea sehingga apabila ada yang mengalami dismenorea masyarakat tahu dan dapat mengatasinya serta dapat menghindari faktor-faktor penyebab dismenorea