

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berlandaskan pada pengolahan pada data penelitian yang sudah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan:

- a. Mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang, diikuti oleh stres tinggi, dan stres rendah.
- b. Mayoritas responden mengalami dismenore dengan derajat nyeri sedang, diikuti nyeri berat, dan nyeri ringan.
- c. Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan derajat nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan.

V.2 Saran

Adapun saran untuk penelitian ini yakni untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan atau mengembangkan instrumen pengukuran lain, memasukkan variabel biologis seperti indeks massa tubuh (IMT), usia menarke, durasi dan volume menstruasi, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta pola konsumsi sebagai kriteria inklusi atau variabel kontrol, mengingat faktor-faktor tersebut mungkin dapat memengaruhi derajat dismenore. Bagi responden, diharapkan dapat mengelola stres dengan baik serta menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga indeks massa tubuh (IMT) tetap normal, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga pola dan durasi tidur yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Bagi fisioterapis, diharapkan dapat berperan dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi aktivitas fisik, latihan relaksasi, serta manajemen stres guna mendukung kesehatan dan kualitas hidup remaja putri, khususnya yang mengalami dismenore.