

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja Putri SMAN 1 Tambun Kab. Tolitoli sebagian besar mengalami tingkat stress ringan sebanyak (59,9%).
2. Remaja Putri SMAN 1 Tambun Kab. Tolitoli sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak (68,6%).
3. Ada hubungan antara tingkat stres terhadap perubahan siklus menstruasi terhadap remaja putri di SMAN 1 tambun kab. Tolitoli.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang ada maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi kepentingan keilmuan dalam mengatasi masalah yang sama ataupun terkait, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas serta bisa menambah pengetahuan tentang tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi serta sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya. dan penelitian ini ada keterbatasan dalam penelitian yang hendaknya diperbaiki untuk penelitian selanjutnya yaitu, penelitian ini masi belum dapat mengontrol seluruh variabel perancu yang dapat mempengaruhi variabel yang terkait.

2. Bagi Masyarakat

Disarankan agar meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengetahui tingkat stres seseorang dan perubahan menstruasi terutama pada remaja putri.

### 3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi SMAN 2 Tambun Kab. Tolitoli dan instansi terkait sehingga kebijakan mengenai psikologi dan kesehatan reproduksi dapat dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan.