

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

- 5.1.1 Tingkat stres siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah sebagian tidak stres.
- 5.1.2 Siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah sebagian besar normal
- 5.1.3 Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA Negeri 1 Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli Provinsi Sulawesi Tengah

#### **5.2 Saran**

##### 5.2.1 Bagi SMA Negeri 1 Dampal

Diharapkan kepada pihak sekolah lebih memberikan ruangan terbuka bagi siswa agar tingkat stres siswi menjadi lebih normal.

##### 5.2.2 Bagi Pendidikan STIKes Widya Nusantara Palu

Diharapkan bagi institusi pendidikan kiranya mengatur jadwal peminjaman buku-buku sehingga pada saat mahasiswa memerlukan bisa memperolehnya, serta bisa menyiapkan jurnal-jurnal penelitian online secara nasional maupun internasional yang membahas stres dengan siklus menstruasi.

##### 5.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat agar lebih rajin mengikuti penyuluhan dan mencari informasi tentang stres dengan siklus menstruasi.