

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian hubungan tingkat stres dengan aktivitas fisik dan nyeri menstruasi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di RT 003 Kelurahan Ciganjur Jakarta dapat diambil kesimpulannya yaitu :

- 1) Penelitian ini dilakukan kepada 61 responden remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi ringan berjumlah 21 responden (34,4%), responden yang mengalami nyeri menstruasi sedang berjumlah 27 responden (44,3%), dan responden yang mengalami nyeri menstruasi berat berjumlah 13 responden (21,3%). Kemudian remaja putri yang mengalami siklus menstruasi normal berjumlah 18 responden (29,5%), dan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal berjumlah 43 responden (70,5%).
- 2) Dalam penelitian ini semua variabel berhubungan dengan nyeri menstruasi.
- 3) Dalam variabel tingkat stres ditemukan hasil yang berhubungan antara tingkat stres dengan nyeri menstruasi dengan *P Value* 0,004.
- 4) Dalam variabel aktivitas fisik ditemukan hasil yang berhubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi dengan *P Value* 0,008.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat atau Remaja Putri

Remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta agar dapat menjaga kesehatan fisik dan mental. Apabila ada permasalahan bisa bercerita atau berdiskusi kepada orang lain (teman, keluarga, dll). Sehingga dapat mengurangi stres dan memastikan bahwa tidak ada stres berat yang signifikan yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.

5.2.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan informasi dan pengembangan teori ilmu keperawatan khususnya keperawatan kesehatan reproduksi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan untuk melakukan studi lebih lanjut agar melakukan penelitian yang lebih dalam mengenai faktor-faktor nyeri menstruasi pada remaja putri. Serta lebih mengembangkan variabel – variabel penelitian yang akan digunakan.

5.2.4 Bagi Kelurahan Ciganjur

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan masukan yang berguna bagi remaja putri terkait dengan tingkat stres dan aktivitas fisik sebagai akibat dari nyeri menstruasi.