

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Remaja Putri Kelas 3 SMAN 9 Semarang sebagian besar mengalami stres sangat berat sebanyak 31 responden (33,7%) .Remaja putri Kelas 3 SMAN 9 Semarang sebagian besar mengalami PMS yaitu sebanyak 50 responden (54,3%).Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* dimana taraf signifikan p value 0,001 (<0,05) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

#### **B. Saran**

Dari hasil analisis yang disebutkan di atas, beberapa rekomendasi yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

##### 1. Bagi Perawat

Diharapkan bisa memberikan dukungan dan *support* dengan memberikan edukasi kontroling stres yang baik kepada Remaja Putri Kelas 3 di SMAN 9 Semarang untuk bisa mengelola stres supaya dapat mengurangi angka kejadian PMS.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melanjutkan dan mengembangkan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

## 3. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat mengontrol stres dengan menyalurkan ke hal hal positif untuk meghindari gejala *premenstrual syndrom*

