

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Gambaran Tingkat Stress Pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Andong, sebagai berikut:

1. Dari 247 responden yang mengikuti pengambilan data didapat bahwa 35 responden (14.2%) diantaranya berada dalam kategori stress ringan, selanjutnya 202 responden (82.2%) berada dalam kategori stress sedang, dan 9 responden sisanya (3.6%) berada dalam kategori stress berat.
2. Gambaran stress berdasarkan jenis kelamin sendiri, perempuan lebih beresiko untuk mengalami stress, dari 35 responden dalam kategori stress ringan 14 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 21 responden lainnya berjenis kelamin perempuan. Dalam kategori stress sedang dari 202 responden, 56 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 147 responden sisanya berjenis kelamin perempuan. Untuk kategori stress berat dari jumlah 9 responden, 2 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 7 sisanya berjenis kelamin perempuan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian yang dilakukan, diharapkan akan menambah pengetahuan dari penulis, khususnya terhadap gambaran tingkat stress pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang gambaran tingkat stress pada remaja, dan dapat bekerjasama dengan institusi pendidikan lain untuk bisa dilakukan penyuluhan terkait dengan pengetahuan stress untuk menambah pengetahuan remaja.

3. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat mengetahui pentingnya memiliki pengetahuan tentang stress dan cara mengatasinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan data dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya berkaitan dengan tingkat stress pada remaja.