

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Bawen Kabupaten Semarang yaitu “Gambaran Penanganan *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berada pada kategori melakukan penanganan komplementer dengan relaksasi tarik nafas sebanyak 52 (96,2%) responden.
2. Sebagian besar responden berada pada kategori melakukan penanganan komplementer dengan message atau pijat sebanyak 52 (96,2%) responden.
3. Sebagian besar responden berada pada kategori melakukan penanganan komplementer dengan yoga sebanyak 52 (96,2%) responden.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan :

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam upaya menangani gejala *Premenstrual Syndrome*

2. Bagi Institusi Pendidikan

Harapan peneliti dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa program studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dan sebagai perbandingan bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapan peneliti kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini menggunakan metode yang lain agar hubungan kejadian *premenstrual syndrome* dengan perilaku penanganan *premenstrual syndrome* bisa lebih baik.