

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden menurut usia, sebagian besar responden (67,2%) berusia 15 tahun. Sebagian besar responden (67,2%) mulai mengalami *menarche* pada saat berusia 12 tahun. Berdasarkan jumlah saudara perempuan, sebagian besar responden (39,1%) tidak memiliki saudara perempuan dan sebagian besar responden (57,8%) memperoleh informasi melalui lingkungan sekitar.
2. Pengetahuan siswi tentang *premenstrual syndrome*, sebagian kecil siswi (15,6%) yang berpengetahuan baik.
3. Sikap siswi tentang *premenstrual syndrome* sebagian besar (56,25%) menunjukkan sikap positif.

B. Saran

1. Bagi siswi

Siswi disarankan untuk lebih banyak mempelajari tentang *premenstrual syndrome* khususnya terkait penyebabnya, karena sebagian besar siswi mendapat nilai kurang pada indikator pertanyaan tersebut. Dengan pengetahuan yang baik, maka akan lebih baik pula cara siswi dalam menyikapi berbagai keluhan yang muncul tentang *premenstrual syndrome*.

2. Bagi puskesmas setempat

Tenaga promotor kesehatan di Puskesmas setempat disarankan untuk lebih sering memberikan edukasi kepada siswi SMP Negeri 1 Selemadeg Barat tentang kesehatan reproduksi khususnya *premenstrual syndrome* untuk membentuk sikap siswi yang lebih siap dalam menghadapi *menarche* dan *premenstrual syndrome*.