

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tanda dan gejala fisik *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA N 1 Bangli didapatkan hasil bahwa gejala fisik yang paling banyak dikeluhkan remaja putri adalah timbul jerawat sebanyak 130 orang (70,7%), mudah lelah sebanyak 129 orang (70,1%), dan perut tidak nyaman sebanyak 125 orang (67,9%)
2. Tanda dan gejala psikologis *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA N 1 Bangli didapatkan hasil bahwa gejala psikologis yang paling banyak dikeluhkan oleh remaja putri yaitu mood swing sebanyak 125 orang (88%), malas beraktifitas sebanyak 142 orang (77,2%), dan sulit mengontrol emosi sebanyak 138 orang (75,0%).
3. Tanda dan gejala perilaku *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA N 1 Bangli didapatkan hasil bahwa gejala psikologis yang paling banyak dikeluhkan remaja putri pada saat *premenstrual syndrome* yaitu tidak suka bersosialisasi sebanyak 39 orang (45,3%), PMS mempengaruhi kegiatan sekolah sebanyak 62 orang (33,7%) dan menarik diri dari lingkungan sebanyak 42 orang (22,8%)

B. Saran

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan penelitian ini menjadi masukan bagi kepala sekolah SMA N 1 Bangli untuk melakukan kerjasama dengan puskesmas untuk melakukan penyuluhan kesehatan terutama mengenai pentingnya pengetahuan dan penanganan mengenai tanda dan gejala premenstrual syndrome (PMS) yang dapat dilakukan oleh remaja putri, agar remaja putri dapat mengatasi gejala dari premenstrual syndrome pada saat berada di sekolah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda yaitu dengan menggunakan metode kualitatif dalam proses pengumpulan data khususnya pada data tanda dan gejala psikologis premenstrual syndrome.