

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian yang telah disampaikan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kondisi nyeri haid pada siswi di MAN 2 Kota Banjarmasin termasuk dalam kategori atau tingkat tinggi sebesar 100,0% atau 92 orang dari seluruh sampel. Hal ini menunjukkan bahwa siswi menyadari adanya keadaan yang darurat, mengetahui apa yang harus dilakukan, memahami situasi, dan menekankan pada dirinya bahwa nyeri haid yang berlebih bisa di sebabkan karena tidak stabilnya emosi, maka dari itu siswi harus bisa meningkatkan kestabilan emosi supaya tingkat nyeri haid berkurang,
2. Tingkat kestabilan emosi pada siswi MAN 2 Kota Banjarmasin dominan berada pada kategori tinggi sebesar 59,6% atau 53 orang dari seluruh sampel. Hal ini menunjukkan bahwa siswi mampu mengatur dan mengendalikan perasaan mereka dalam menghadapi tekanan, stress dan situasi emosional lainnya. Individu dengan kestabilan emosi yang baik cenderung mampu menjaga konsentrasi dan mampu mengelola kecemasan.
3. Berdasarkan penelitian yang peneliti telah lakukan didapatkan bahwasanya nyeri haid (*Dismenore*) memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi pada siswi MAN 2 Kota Banjarmasin, yang dimana

ditunjukkan nilai R square pada uji regresi linier dengan nilai untuk koefisien determinasi (R square) sebesar 0,191 artinya nyeri haid berpengaruh terhadap kestabilan emosi sebesar 19,1%. Nyeri haid memiliki pengaruh yang dominan dalam kestabilan emosi pada siswi MAN 2 Kota Banjarmasin ditunjukkan pada koefisien regresi bernilai positif sehingga arah pengaruh variabel nyeri haid (*Dismenore*) (X) dan variabel kestabilan emosi (Y) memiliki pengaruh positif. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara variabel nyeri haid (*Dismenore*) terhadap variabel kestabilan emosi. Berdasarkan nilai koefisien regresinya sebesar 3,076 yang dimana dengan ini menyatakan setiap penambahan 1% nilai kestabilan emosi, maka nilai nyeri haid bertambah sebesar 3,076. Koefisien regresi bernilai positif. Sehingga dapat ditarik kesimpulan variabel nyeri haid (*Dismenore*) (X) berpengaruh negatif terhadap variabel kestabilan emosi (Y).

B. Rekomendasi

Penulis menggunakan beberapa sarang yang diperoleh dari haidl penelitian yang sudah dicapai, adapun sarannya yaitu :

1. Bagi Remaja Awal

Disarankan mampu menahan dan mensabilkan emosinya karena kestabilan emosi yang baik dapat membuat nyeri haid yang dirasakan pada saat nyeri haid berkurang, serta diharapkan dapat bersikap asertif dan menerapkan pola hidup sehat sejak dini.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan dapat menumbuhkan perasaan nyaman untuk tidak menuntuk anak untuk melakukan hal yang kiranya mengurangi kestabilan emosi pada anak yang mengakibatkan nyeri haid yang dirasakan semakin parah dan mengurangi probabilitas kekambuhan atau gejala lebih buruk.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menerima remaja putri yang sedang memiliki kestabilan emosi yang buruk sehingga mereka tidak merasa semakin tertekan terhadap kestabilan emosi yang buruk yang dirasakannya.

C. Saran Penelitian Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya kaji lebih mendalam permasalahan apa yang akan dijadikan penelitian agar lebih memahami apa yang akan dibahas melalui referensi dari buku atau dari penelitian terdahulu yang pembahasannya menyerupai baik itu variabel maupun metode penelitiannya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian, diharapkan untuk lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data dan segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian yaitu melakukan observasi secara rutin dan sosialisasi sebelum penyebaran angket kepada responden, sehingga tidak ada kesulitan kembali saat penyebaran angket dan dapat dilakukan dengan baik serta lebih matang.

3. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjaga sikap dan tingkah laku serta mematuhi segala peraturan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan selama melakukan penelitian di tempat penelitian agar dapat selalu menjaga nama baik dari kampus masing-masing.
4. Bagi Peneliti selanjutnya yang akan mengambil penelitian yang memiliki tema serupa atau sama diharapkan dapat lebih meningkatkan keaktifan, rasa inisiatif, percaya diri, dan bekerjasama dengan informan penelitian atau responden penelitian untuk melakukan koordinasi yang lebih baik sehingga dapat membantu kelancaran penelitian.