

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 28 Januari - 02 Februari 2024 dengan jumlah 81 responden Karyawan Wanita di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. PMS pada Karyawan Wanita di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah dalam kategori sedang dengan jumlah 71 responden (87,7%)
2. Tingkat Kecemasan Karyawan Wanita di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah dalam kategori ringan dengan jumlah 33 responden (40,7%).
3. Aktivitas fisik pada Karyawan Wanita di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah dalam kategori rendah dengan jumlah 58 responden (71,6%)
4. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja Di PT.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah, Terdapat hubungan korelasi positif yang signifikan antara Nilai koefisien korelasi hubungan tingkat kecemasan dengan pre menstrual sindrom Nilai signifikansi sebesar 0,017 (sig. 0,017 < 0,05) dan Nilai koefisien korelasi negatif dengan Nilai signifikansi sebesar 0,002 (sig. 0,002 < 0,05).

2. Saran

Dalam penelitian yang telah dilakukan untuk pengembangan keperawatan ada beberapa hal yang peneliti sarankan , diantaranya sebagai berikut

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan yang berkaitan dengan gangguan menstruasi terkait aktivitas fisik, tingkat kecemasan berhubungan dengan PMS, sehingga dapat dijadikan sumber informasi yang bermanfaat dibidang ilmu keperawatan.

2. Praktis

Memberikan informasi dan pengetahuan pada mahasiswi keperawatan, karyawan Wanita, mengenai pentingnya hubungan pre menstrual sindrom dengan tingkat kecemasan sehingga dapat mengatasi masalah-masalah yang ada guna mengurangi PMS yang terjadi pada dirinya sendiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian, khususnya penelitian yang mengambil tema serupa