

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK YPIB Tumijajar tentang hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi adalah berjumlah 75 remaja putri. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kecemasan remaja putri tidak dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Hal lain dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja putri terhadap mekanisme coping terhadap kecemasan sudah baik. Dari hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi di SMK YPIB Tumijajar dari 75 remaja putri dapat ditarik kesimpulannya, yaitu:

- 1) Diketahui karakteristik responden sebagian besar berusia Remaja akhir (16-18 tahun) dengan jumlah 54 remaja putri (72,0%).
- 2) Diketahui karakteristik responden sebagian besar memiliki kecemasan berat dengan jumlah 39 remaja putri (52,0%).
- 3) Diketahui karakteristik responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal dengan jumlah 53 remaja putri (70,7%) mengalami siklus menstruasi normal.
- 4) Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri menggunakan uji spearman rank dengan nilai $p\text{-value} = 0,152$.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

- 1) Bagi remaja putri

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa 52 % remaja putri mengalami kecemasan berat di SMK YPIB Tumijajar tahun

2023, dapat memberikan gambaran siklus bahwa 72 % remaja putri mengalami menstruasi normal di SMK YPIB Tumijajar tahun 2023, dapat memberikan gambaran informasi bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar pada tahun 2023. Upaya untuk meminimalisir kecemasan remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan dan upaya mengurangi kecemasan.

2) Bagi tempat penelitian

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan remaja putri dan gangguan siklus menstruasi di SMK YPIB Tumijajar Tahun 2023, khususnya gambaran tentang kecemasan berat pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar sehingga instansi dapat mencegah kecemasan dengan membuat promosi kesehatan mental remaja yang menarik mengenai coping stress melalui media sosial agar pengguna media sosial dapat menggunakannya dengan bijak dan efisien.

3) Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan untuk dosen dan mahasiswa dalam hasil penelitian ini memberikan wawasan baru tidak hanya kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di SMK YPIB Tumijajar Tahun 2023 sehingga dapat mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada remaja putri.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Dalam pelaksanaan waktu penelitian, terkait dengan tidak adanya hubungan tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi peneliti hanya melakukan selama 2 bulan, namun didalam teori yaitu 3 bulan dalam siklus menstruasi sehingga peneliti mengharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan waktu penelitian siklus menstruasi dalam penelitian ini.