

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Kabila yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat Kecemasan siswi kelas VIII sebagian besar cemas ringan dan sedang dengan 26 responden (28,9%), tidak cemas sebanyak 24 responden (26,7%), dan sebagian kecil cemas berat dengan 14 responden (15,6%).
2. Pola Menstruasi siswi kelas VIII sebagian besar pola menstruasi normal sebanyak 57 responden (63,3%) dan sebagian kecil sebanyak 33 responden (36,7%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Kabila dengan hasil $p = 0,027$ ($\alpha = 0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Mengembangkan Program UKS untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan tentang kecemasan dan kesehatan reproduksi terutama mengenai menstruasi.

2. Bagi Siswi

Mengurangi kegiatan sekolah yang padat dan mencegah terjadinya kelainan sistemik (berat badan lebih) sehingga kesehatan reproduksi tidak terganggu, serta meningkatkan mekanisme coping untuk menghindari terjadinya ketidakseimbangan tubuh yang dapat mengganggu kesehatan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Lebih pro-aktif dalam kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai kecemasan dan kesehatan reproduksi serta memberikan informasi mengenai dampak yang dapat ditimbulkan jika kecemasan dan kesehatan reproduksi tidak terjaga maupun terkontrol.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini tetapi dengan faktor-faktor lain seperti fungsi hormon terganggu, ketidakseimbangan hormon, hormon prolaktin yang berlebihan, masalah kelenjar tiroid, serta kelainan sistemik.