

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi persoalan umum yang banyak dialami oleh remaja. Jika tidak ditangani secara efektif, kecemasan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan tubuh, salah satunya dengan mengganggu kestabilan hormon yang mengatur proses menstruasi.
2. Dalam aspek pola menstruasi, ditemukan bahwa remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata memiliki siklus menstruasi yang belum sepenuhnya teratur dan cenderung mengalami perubahan. Variasi tersebut meliputi perubahan panjang siklus, fluktuasi volume darah haid, serta perbedaan durasi perdarahan dibandingkan dengan siklus menstruasi yang normal.
3. Berdasarkan
4. uji statistik menggunakan Spearman Rho, diketahui adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perubahan dalam siklus menstruasi (nilai $p < 0,05$). Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan pada remaja, maka semakin besar pula potensi mereka mengalami ketidakteraturan menstruasi. Gangguan tersebut berdampak pada produksi hormon seperti FSH, LH, estrogen, dan progesteron, yang berperan penting dalam pengaturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, kecemasan yang terus-menerus dapat memicu gangguan dalam proses menstruasi.

B. Saran

1. Saran untuk Institusi

a. Mengoptimalkan Fasilitas dan Lingkungan Pendukung

Optimalkan ruang atau fasilitas khusus bagi siswa yang membutuhkan konseling pribadi atau kelompok. Ciptakan budaya sekolah yang mendukung kesehatan holistik melalui program sekolah sehat yang melibatkan berbagai aspek kesehatan (fisik, mental, sosial).

b. Perkuat peran guru BK sebagai bentuk dukungan emosional

Memastikan guru BK memiliki sifat yang terbuka dalam menangani masalah mental pada siswa-siswi di sekolah sehingga tidak terjadi keraguan pada siswa yang memang membutuhkan peran guru BK.

c. Mengurangi tekanan akademik yang berlebihan

Rutin mengevaluasi beban tugas dan ujian agar tidak terlalu menumpuk, dan dorong suasana belajar yang tidak kompetitif sehingga terjalinnya kenyamanan dalam proses belajar siswa.

2. Saran Bagi Responden

a. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman Diri

Perhatikan dan catat perubahan pada kondisi fisik maupun emosi, terutama yang berkaitan dengan siklus menstruasi dan tingkat kecemasan. Pelajari informasi dasar mengenai kesehatan reproduksi dan dampak stres terhadap tubuh.

b. Mengembangkan Strategi Manajemen Stres

Cobalah berbagai teknik relaksasi, seperti meditasi, pernapasan dalam, yoga, atau olahraga ringan untuk mengurangi kecemasan. Buat jadwal harian yang seimbang antara belajar, istirahat, dan aktivitas fisik.

c. Memanfaatkan Fasilitas Konseling dan Dukungan

Jangan ragu untuk menghubungi konselor di sekolah apabila mengalami tekanan atau gejala kecemasan yang berkepanjangan. Ikuti sesi konseling kelompok atau individu untuk mendapatkan strategi coping yang lebih efektif.

d. Membangun Jaringan Dukungan Sosial

Bangun komunikasi yang baik dengan teman sebaya serta keluarga, sehingga dapat saling mendukung dalam menghadapi permasalahan. Terbuka untuk berdiskusi mengenai masalah kesehatan reproduksi dengan teman atau anggota keluarga yang dipercaya, agar mendapatkan perspektif dan bantuan.

e. Mengelola Pola Hidup Sehat

Pertahankan pola makan seimbang, hindari diet ekstrem, dan perhatikan asupan nutrisi yang mendukung kesehatan hormonal. Pastikan Anda mendapatkan waktu tidur yang cukup dan berkualitas, karena istirahat merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan fisiologis.

f. Mencari Informasi dan Edukasi Mandiri

Manfaatkan sumber informasi yang tepercaya mengenai kesehatan mental dan kesehatan reproduksi. Jangan ragu untuk bertanya pada tenaga kesehatan atau guru jika ada informasi yang belum jelas atau menimbulkan kekhawatiran.

3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

1. Lakukan Uji Kontrol Terhadap Variabel Lain

Lakukan uji kontrol variabel lain yang dapat berpengaruh, seperti pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status kesehatan, serta melakukan analisis multivariat agar hasil lebih komprehensif.

2. Memperluas Populasi Penelitian

Disarankan untuk memperluas populasi penelitian dengan melibatkan remaja putri dari berbagai sekolah atau wilayah yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik

Dengan menerapkan saran di atas, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan dan kesejahteraan remaja putri secara menyeluruh, sedangkan para responden dapat lebih memahami kondisi diri, mengelola stres, serta menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Sinergi antara dukungan lembaga, keluarga, dan remaja sangat penting dalam membentuk karakter dan meningkatkan kualitas hidup di masa depan.