

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 197 responden tentang “Hubungan Dukungan Keluarga dan Pola Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) di SMPN 35 Jakarta Timur” dapat disimpulkan yaitu :

- a. Remaja putri yang menghadapi PMS memiliki kecemasan tingkat ringan.
- b. Remaja putri yang menghadapi PMS rata-rata memiliki dukungan keluarga yang baik.
- c. Remaja putri yang menghadapi PMS rata-rata memiliki pola tidur yang buruk.
- d. Terdapat analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan diperoleh nilai tidak ada hubungan secara signifikansi sebesar 0.942 nilai tersebut > 0.05 sehingga Tidak terdapat hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Remaja putri yang mengalami PMS di SMPN 35 Jakarta Timur.
- e. Terdapat analisis Hubungan Pola Tidur dengan Kecemasan diperoleh nilai terdapat ada hubungan secara signifikansi sebesar 0.03 nilai tersebut < 0.05 . Sehingga terdapat hubungan antara Pola Tidur dengan Kecemasan pada Remaja putri yang mengalami PMS di SMPN 35 Jakarta Timur.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan ulasan oleh peneliti adalah

- a. Bagi Remaja Putri
 - 1) Bagi remaja putri mengatur Pola tidur cukup dan berkualitas. Buat jadwal tidur yang konsisten dan menghindari aktivitas sebelum tidur.

- 2) Bagi remaja putri belajar tentang PMS dan cara mengelola gejalanya bisa membantu mengurangi rasa cemas.

b. Bagi Sekolah

- 1) Bagi remaja putri mediasi layanan konseling untuk membantu remaja putri dalam mengelola kecemasan terkait PMS.
- 2) Bagi remaja putri ajak orang tua untuk berpartisipasi dalam program kesehatan yang diadakan sekolah, agar dukungan bisa diberikan baik di rumah maupun di sekolah

c. Bagi Peneliti selanjutnya

- 1) Bagi peneliti selanjutnya menambahkan variabel dalam penelitian selanjutnya
- 2) Bagi peneliti selanjutnya meneliti efektivitas program intervensi yang melibatkan keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan dalam mengurangi kecemasan terkait PMS.

d. Bagi Pelayanan kesehatan

- 1) Bagi pelayanan kesehatan mengadakan program edukasi untuk remaja putri dan keluarganya mengenai PMS, kecemasan, dan pentingnya pola tidur yang baik.
- 2) Bagi pelayanan kesehatan menyediakan layanan konseling khusus untuk remaja putri yang mengalami kecemasan terkait PMS.
- 3) Bagi pelayanan kesehatan untuk bekerjasama dengan sekolah dalam menyediakan informasi dan dukungan kesehatan mental bagi remaja.
- 4) Bagi pelayanan kesehatan menyediakan akses yang mudah ke layanan kesehatan mental dan fisik bagi remaja yang membutuhkan bantuan.