

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 60 siswi kelas V dan VI di SD Negeri Meruyung, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 11 tahun dengan karakteristik yang tersebar di kelas V dan VI, serta sebagian besar memiliki status gizi baik. Sebelum diberikan intervensi, responden mengalami kecemasan dalam menghadapi menarche dengan tingkat yang bervariasi, di mana rata-rata skor kecemasan berada pada kategori sedang. Setelah diberikan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan menjadi kategori ringan.

Temuan ini menunjukkan bahwa metode REBT efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja putri yang menghadapi menarche, karena intervensi ini berhasil mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih logis, sehingga menurunkan respons kecemasan.

V.2 Saran

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menggunakan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai salah satu alternatif pendekatan non farmakologis dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan remaja putri, terutama yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi menarche. Intervensi ini dapat diaplikasikan melalui kegiatan edukasi kesehatan di sekolah bekerja sama dengan pihak sekolah.

b. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat menerapkan prinsip-prinsip berpikir rasional yang diperoleh melalui intervensi REBT dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mengelola rasa cemas dan khawatir hanya muncul saat menghadapi menarche dengan lebih baik dan percaya diri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak sekolah dan institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan remaja, khususnya terkait kesiapan menghadapi menarche.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sesi intervensi, menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasi dengan lebih baik. Selain itu, peneliti menyarankan agar studi mendatang dapat membedakan atau mengombinasikan metode edukasi dasar dengan terapi psikologis. Misalnya, dengan memberikan edukasi kesehatan reproduksi standar terlebih dahulu sebelum intervensi REBT, sehingga dapat diketahui secara spesifik efektivitas REBT dalam menurunkan kecemasan yang bersumber dari keyakinan irasional, terlepas dari faktor ketidaktahuan.